



# औरत का शरीर और स्वास्थ्य

11113

CPHE

***SOCHARA***

**Community Health**

**Library and Information Centre (CLIC)**

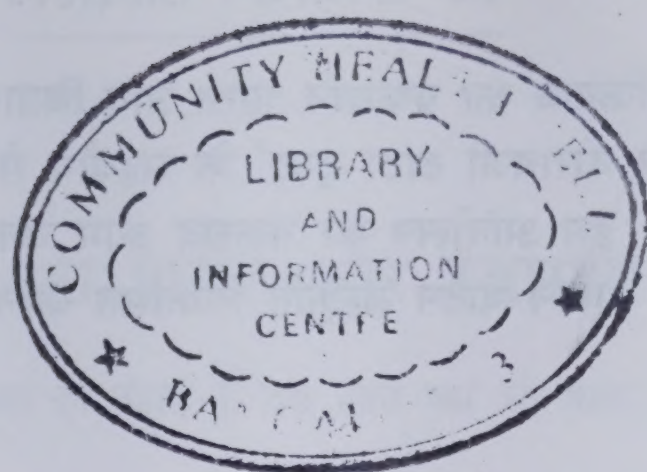
Centre for Public Health and Equity

No. 27, 1st Floor, 6th Cross, 1st Main,  
1st Block, Koramangala, Bengaluru - 34

Tel : 080 - 41280009

email : clic@sochara.org / cphe@sochara.org

www.sochara.org



# औरतों का शरीर और स्वास्थ्य



भारत ज्ञान विज्ञान समिति

# नव जनवाचन आंदोलन

इस किताब का प्रकाशन भारत ज्ञान विज्ञान समिति ने  
'सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट' के सहयोग से किया है।  
इस आंदोलन का मकसद आम जनता में  
पठन-पाठन संस्कृति विकसित करना है।



|                                                    |                                                               |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| औरतों का शरीर और स्वास्थ्य                         | <i>Auraton Ka Shareer Aur Swasthya</i>                        |
| हिंदी अनुवाद<br>आर. महालक्ष्मी                     | <i>Hindi Translation</i><br>R. Mahalakshmi                    |
| पुस्तकमाला संपादक<br>तापोश चक्रवर्ती               | <i>Series Editor</i><br>Taposh Chakravorty                    |
| कॉपी संपादक<br>कंचन शर्मा                          | <i>Copy Editor</i><br>Kanchan Sharma                          |
| रेखांकन<br>सोमेन भौमिक                             | <i>Illustration</i><br>Soumen Bhowmick                        |
| कवर एवं ग्राफिक्स<br>जगमोहन                        | <i>Cover &amp; Graphics</i><br>Jagmohan                       |
| प्रथम संस्करण<br>मार्च, 2008                       | <i>First Edition</i><br>March, 2008                           |
| सहयोग राशि<br>25 रुपये                             | <i>Contribution</i><br>Rs. 25                                 |
| मुद्रण<br>अवनीत ऑफसेट प्रेस<br>नई दिल्ली - 110 018 | <i>Printing</i><br>Avneet Offset Press<br>New Delhi - 110 018 |
| सौजन्य<br>तमिलनाडु साइंस फोरम                      | <i>Courtesy</i><br>Tamilnadu Science Forum                    |

Publication and Distribution

© Bharat Gyan Vigyan Samiti

Basement of Y.W.A. Hostel No. II, G-Block, Saket, New Delhi - 110 017

Phone : 011 - 26569943, Fax : 91 - 011 - 26569773

Email : bgvs\_delhi@yahoo.co.in, bgvsdelhi@gmail.com

website: www.bgvs.org

BGVS MARCH 2008 2K 2500 NJVA 0187/2008

WH-100  
11113 P08

## औरतों का शरीर और स्वास्थ्य

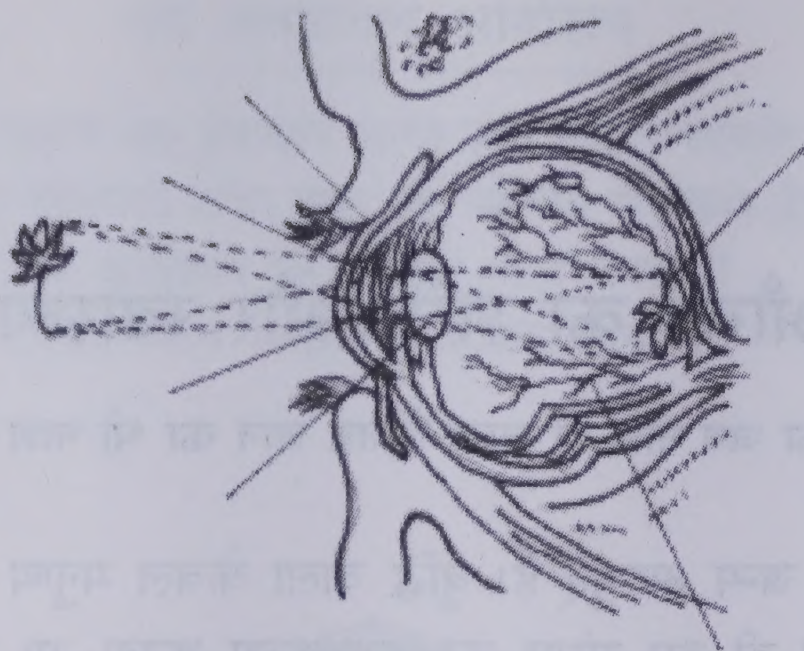
“शरीर का जब नाश हो जाता है तब जान का भी नाश हो जाता है।”

(तिरुमूलर)

1. मनुष्य का जन्म अदभुत है। बुद्धि वाला केवल मनुष्य है। ताकतवर मनुष्य सदा से ही इस संसार का कायाकल्प करता आ रहा है। उसी को हम तरक्की या उन्नति कहते हैं। इस उन्नति का जीवन आधार ही ‘जान’ है। यह शरीर ही जान के लिए दीवार का काम करता है। दीवार हो तभी हम उस पर चित्रकारी कर सकते हैं। शरीर के अंदर कई प्रकार के अंग हैं। इन अंगों की क्रमानुसार, नियमानुसार बढ़ोत्तरी होनी चाहिए। साथ में सही ढंग से वे अंग काम करने लायक भी हों, उसके लिए हमें संपूर्ण आहार को यानि की शारीरिक विकास के लिए लाभदायक आहार को ही लेना चाहिए। वह भी काफी मात्रा में हम लेंगे तो अच्छी सेहत के लिए फायदेमंद होगा। साथ-साथ नियमित व्यायाम से भी हम अपने शरीर को ताकतवर बना सकते हैं। हमें अपने शरीर की सफाई पर भी पूरा ध्यान केंद्रित करना चाहिए, क्योंकि हमारा शरीर ही हमारी संपत्ति है।

2. इतने बड़े शरीर में स्थित सिर अपना अलग महत्व रखता है। सिर के भाग में ही चेहरा है, देखने के लिए दो आंखें हैं। सुनने के लिए दो कान हैं। सूंघने के लिए हम नाक की सहायता लेते हैं। भोजन का स्वाद चखने के लिए जीभ है। शरीर का नेता दिमाग भी शरीर में है। पंचेद्रियों द्वारा हम अपने शरीर से संबंधित सभी प्रमुख खबरों को जान लेते हैं। एक और प्रमुख स्पर्शेद्रिय— त्वचा है।





## 2. आंख- देखने का प्रमुख अंग

आंखों में कई प्रकार की तकलीफें हो सकती हैं एवं कई प्रकार की बीमारियां भी हो सकती हैं। नजर की तीव्रता के लिए हमें अपने भोजन में 'विटामिन ए' से भरपूर ताकतवर चीजों को शामिल करना चाहिए। पपीता, विभिन्न प्रकार के साग, गाजर आदि चीजों का पर्याप्त मात्रा में सेवन करने से आंखों की सभी बीमारियों से बचाव किया जाता है। आंखों की सदा सफाई रखनी चाहिए। 'नजर' यदि कमजोर हो जाए तो उसे सही करने के लिए 'उचित नजर' वाले चशमों का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

## 3. कान- सुनना

श्रवण शक्ति में अगर कोई कमी पाई गई तो चिकित्सक द्वारा उचित इलाज करवाकर तुरंत ठीक कर लेना चाहिए। त्वचा-स्पर्श (गरम, दर्द, ठंडा, नरम)

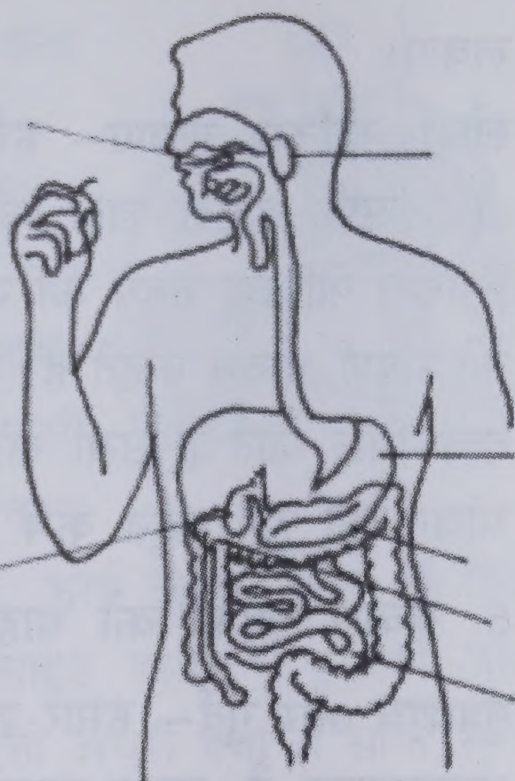
4. पाचन संस्थान- खाना खाने के बाद भोजन को पचाने में मदद करता है। पचाने के बाद भोजन के उपयोगी ताकतवर तत्वों को शरीर के सभी अंगों में बराबर मात्रा में पहुंचाना इसका काम है। मुंह के अंदर दांतों से लेकर मल निकलने के रास्ते तक इसके कार्य क्षेत्र हैं, सीमा है।

पौष्टिक पदार्थों के सेवन करने से, पाचन का कार्य बखूबी

चलता है तथा उनके पौष्टिक पदार्थों के, शरीर के अंदर जाने से तंदुरुस्ती बनी रहती है।

### आवश्यक पौष्टिक पदार्थ—

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चर्बी, खनिज, लवण, विटामिन आदि पौष्टिक तत्वों का उचित मात्रा में सेवन न करने से कमजोर व बीमार हो जाते हैं। इसलिए कुपोषण से बचाव के लिए इन पौष्टिक तत्वों का सेवन अत्यंत आवश्यक है। अगर हम भोजन नहीं करेंगे तो कमजोरी आ जाएगी।



भोजन के जाने के रास्ते

कोई भी काम हम ढंग से नहीं कर पाते, सुस्त होकर बैठे रहते हैं।

### 5. दांत—

भोजन को अच्छी तरह चबाने में सहायक हैं। मुंह के अंदर के भोजन के साथ जब सलइवा यानि लार, नाम का जल भी मिलता है तो वह भोजन, भोजन की नलियों के द्वारा आमाशय में मिल जाता है। आमाशय में आमाशय का जल भी मिलकर भोजन का पचना शुरू हो जाता है। उसके बाद छोटी आंतों के रास्ते से जाकर भोजन में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं।

स्टार्च— ग्लूकोस

प्रोटीन— अमिनो अम्ल

चर्बी— अमिनो अम्ल

परिवर्तित अंश भोजन नली के द्वारा अंदर खींचा जाता है तथा खून के प्रभाव के द्वारा अंदर शरीर के सभी भागों में पहुंचता है। भोजन का बचा-खुचा बेकार अंश बड़ी आंत तक पहुंचता है और वहीं से मल बाहर निकल जाता है।

स्टार्च— चावल, जौ, गेहूं, आदि अनाज।

प्रोटीन— सभी प्रकार की दालें, मछली।

वसा— तेल, मांस, दूध व दूध से बनी चीजें, अंडे, लोहा, खनिज,

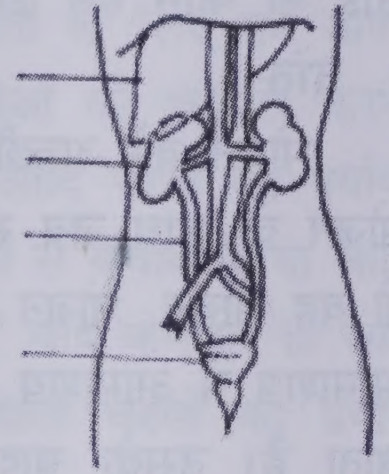
लवण।

लोहा, खनिज, लवण— हरी सब्जियां, फल, साग, पालक आदि।

सिर्फ चावल खाने को ही हम भोजन करना नहीं कहते। ऊपर लिखित पौष्टिक तत्वों का जब हमारे भोजन में सम्मिश्रण होता है, उसी को संपूर्ण भोजन कहते हैं। जब भोजन में बराबर मात्रा में उक्त उपयोगी तत्व मिल जाते हैं उसी को हम पूर्णतः पौष्टिक भोजन कहते हैं। इस भोजन को हम बहुत कम खर्च में ही पा सकते हैं।

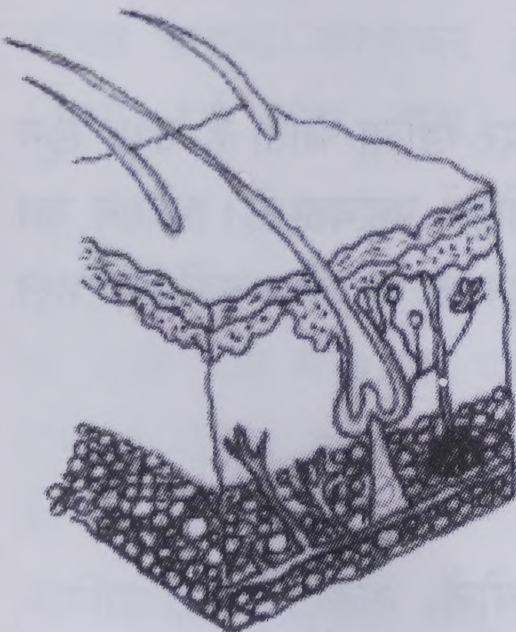
## 6. बेकार चीजों को बाहर निकालने वाले अंगों का समूह—

मूत्राशय और गुर्दे— हमारे शारीरिक विकास के लिए जितनी चीजों की आवश्यकता है, उनके उपयोग के बाद शेष बचने वाली चीजों को ही हम बेकार करार देते हैं। हम लकड़ी से चूल्हा जलाते हैं तो कोयला उसमें बचता है। चूल्हे की सफाई करके दोबारा से लकड़ी डालकर चूल्हा जलाना हमारी आदत है न? वैसे ही मूत्राशय बेकार चीजों को पानी में घोलकर 'पेशाब' के रूप में बाहर निकालता है।



7. त्वचा— यह शरीर की सुरक्षात्मक ओहनी है, जो पसीने को बाहर निकालता है।

गुर्दे, मूत्राशय—त्वचा मिलकर बारी-बारी से यह कार्य करते हैं।



सर्दी का मौसम—मूत्राशय, गरमी का मौसम—त्वचा

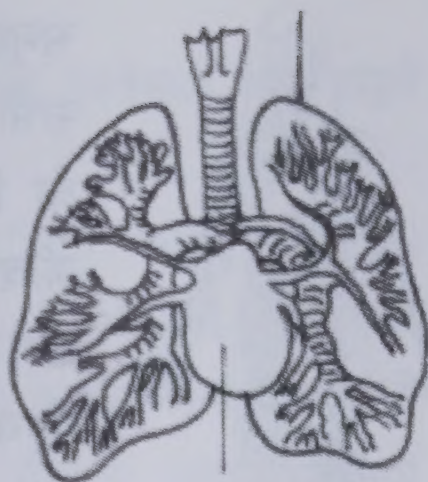
मल की नली— मल को बाहर निकालती है।

ये सभी व्यर्थ की चीजें नियमानुसार बाहर निकलती रहेंगी, तभी शरीर स्वस्थ रहेगा।

8. श्वास-संस्थान— ये नाक, गला, श्वास नली, फेफड़े आदि से संबंधित

है। पचा हुआ भोजन शरीर के सेलों में होता है।

श्वास-संस्थान के द्वारा हवा ऑक्सीजन के रूप में जलावन के समान जलाने का काम करती है। उससे मिलने वाले शक्ति आग के शोलों के समान होती है। उसी शक्ति के द्वारा हम अपने शरीर से सभी काम



लेते हैं। यानि की चलना-फिरना, दौड़ना, कार्य करना, पढ़ने से लेकर सभी प्रकार के काम। कार्बन-डाइआक्साइड इसमें से मिलने वाली व्यर्थ हवा जब हम सांस को अंदर करेंगे तो अच्छी हवा व साफ-सुथरी हवा ही अंदर जाएगी। यह चक्र बिना रुके लगातार चलने वाली क्रिया है। किसी भी कारण से इस क्रिया में जब रुकावट आती है, उसी को मौत कहते हैं।

गले के अंदर स्वर यंत्र होते हैं। हवा जब उसमें टकराकर प्रतिध्वनित होती है, उसी से बोली, गाना, शोर सब कुछ निकलते हैं।

**9. रक्त प्रवाह संस्थान—** रक्त प्रवाह के प्रमुख कार्य ये हैं—

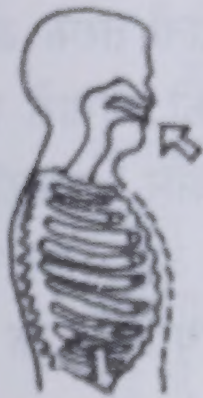
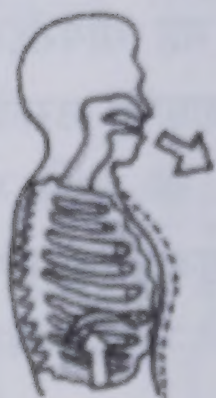
1. जब भोजन पच जाता है तो उसके पौष्टिक अंशों को, पदार्थों को शरीर के सभी भागों में ले जाना।
2. व्यर्थ या बेकार अंशों को निश्चित अंगों तक क्रमानुसार पहुंचाना।
3. श्वास को पूरे शरीर में पहुंचाना आदि।



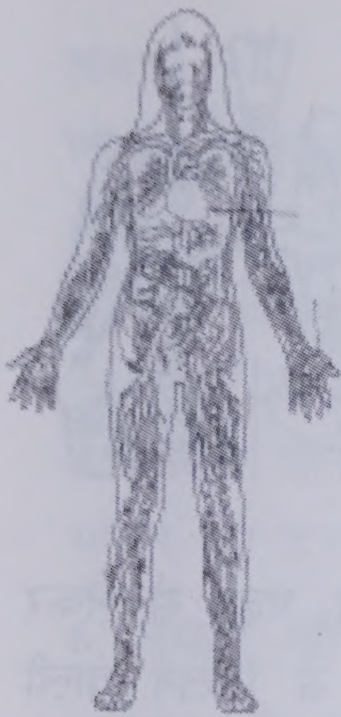
इसके भाग ये हैं— दिल, धमनी, शिराएं, टिशूकरण।

ये सभी रक्त वाहिकाएं हैं। सीने में

स्थित मुठ्ठी के आकार के दिल का धड़कना जिंदा रहने के लिए अति आवश्यक अंग हैं।



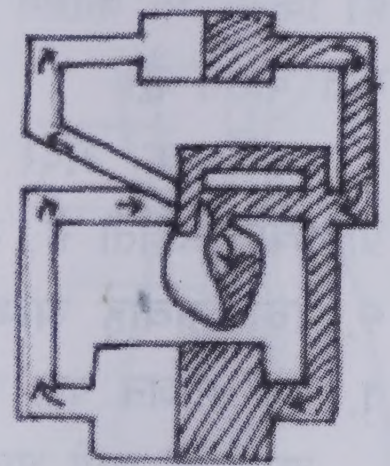
**10. स्नायु संस्थान—** शरीर का नेता तो 'दिमाग' है आंतरिक व बाह्य नसों का



समूह उसके 'चाकर हैं। शरीर के अंदर होने वाले सभी कार्यों को जोड़कर रखने की क्रिया इन नसों के जिम्मे है। अनुभव तो हमें पढ़ाई के द्वारा तथा जीवन के तरह-तरह के प्रयोगों से मिलते हैं। सही-गलत व अच्छे-बुरे की पहचान करने की योग्यता सोचने-समझने की प्रेरणा हमें दिमाग की इन नसों से ही प्राप्त होती है।

**11. अस्थि संस्थान-** शरीर के ढांचे को मिलजुल कर पूरा करने में 207 हड्डियां सहायता करती हैं। चलना, फिरना, झुकना, सीधा खड़ा होना, दौड़ना

आदि कार्य हाथों एवं उंगलियों के हिलने-डुलने के ऊपर निर्भर करता है। यह अस्थि संस्थान ही इंसानी बढ़ोतरी का आधार है। यह रीढ़ की हड्डी के कारण ही हम बंदरों से अलग-थलग जाने जाते हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए हमें 'कैल्शियम' से भरपूर चीजों को यानि कि भिंडी, बंद गोभी, दूध, पालक आदि का भरपूर मात्रा में सेवन करना चाहिए।



## 12. विभिन्न प्रकार के हारमोन-

**पिट्यूटरी ग्रंथि-** इसका आकार मस्तिष्क में 'मटर' के दाने के बराबर का आकार है।

दूसरे हार्मोनों के सही तरीके से बनने में मदद करना एवं हमारी लंबाई को बढ़ाने में मदद यह ग्रंथि करती है। अगर यह न बने, तो हमारी लंबाई बहुत कम रह जाएगी।

**थायरॉइड ग्रंथि-** गले की नली के दोनों तरफ अगर यह थायरॉइड कम मात्रा में बने तो क्रेटेनियजम् नाम की बीमारी हो जाएगी। उसके बाद इन नलियों में सूजन आ जाती है और 'थायरॉइड' के बनने में इसका असर होगा। इसी को हम गले के अग्र भाग के सूजन के रूप में जानते हैं। 'आयोडीन' की कमी से 'थायरॉइड' के बनने में रुकावट

आती है। इसलिए कहते हैं कि खाने में जो नमक इस्तेमाल करें उसमें आयोडीन की मात्रा भरपूर हो।

**13. अड्रिनलिन ग्रंथि-** गुर्दे के ऊपर 'टोपी' के आकार का है। 'अड्रिनलिन' नामक हार्मोन इसमें से आता है। किसी भी खतरे के समय सावधानी के तौर पर यह काम आता है। इसकी उपयोगिता भी बहुत है। इसी कारण ही भय एवं डर मिश्रित चौंकना आदि भावनाएं होती हैं।

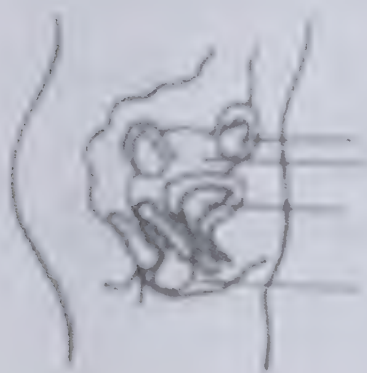
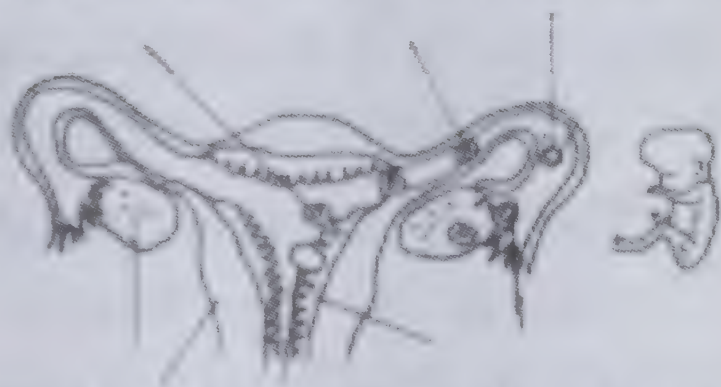
इसके अलावा आदमी और औरत के बीच में भेद जताने वाली निशानियां जैसे स्तनों की बनावट, मूंछों का उगना, गले में से निकलने वाली ध्वनि में फर्क आना एवं औरतों का मासिक चक्र, प्रजनन शक्ति को बढ़ावा आदि कार्य इसी से संबंधित हैं।

#### 14. प्रजनन कार्यों में सहायक संस्थान-

इस संस्थान के अंतर्गत, मर्दों का 'गुप्त पुरुष चिह्न', 'औरतों का गुप्त स्त्री चिह्न' गर्भाशय तथा मर्दों के वीर्यों को ढोने वाली दोनों तरफ की थैलियां भी शामिल हैं।

मर्द का वीर्य औरत के गर्भाशय के अंडे के साथ मिलने के कारण ही नई जान पलने लगती है और बच्चे का जन्म होता है।

**15. जिस शरीर को संतुलित** भोजन उचित मात्रा में मिले, साफ-सुथरा पीने का जल मिले, ताजी हवा मिले, उस शरीर को सभी छूत की बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है। यानि कि हमारा शरीर पूरी तरह से सुरक्षित रहता है।



एक देश की ताकत तो शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक तंदुरुस्ती एवं मजबूती में है। सामाजिक उन्नति तो धार्मिक निरपेक्षता, जाति भेद रहित भावनाओं से ही ताकतवर बनेगी। हमारा कर्तव्य यह है कि हम अपनी इन सभी भावनाओं को

बढ़ावा देकर नागरिकों की रक्षा करने वाली सरकार के चयन करने में जनता को सहयोग प्रदान करें।

बेशक यह काम सिर्फ सरकार का हो फिर भी हमारी सहायता के बिना यह काम अधूरा है।

यह सोचने पर हम मजबूर हो जाते हैं कि क्या हमारे शरीर के अंदर 'इतना सुंदर कुछ' है? जी हां आखिर यह मानव शरीर जो ठहरा...

X X X

2.

## उम्र के अनुसार होने वाले शारीरिक परिवर्तन एवं शारीरिक विकास

हमारी जिंदगी की रफ्तार जब बचपन की पटरी से बदलकर बच्चे पैदा करने लायक उम्र तक पहुंचती है, उसे ही हम बढ़ती उम्र की विकसित अवस्था कहते हैं। अक्सर देखा गया है कि लड़कियां 12 साल से लेकर 19 साल के भीतर 'रजस्वला' होती हैं। इसी अवस्था में लड़कियों के अंदर ढेर सारे मानसिक व शारीरिक परिवर्तन भी होते हैं। इसी अवस्था में ही हमारी मानसिक एवं शारीरिक बढ़ोतरी होती है। अक्सर देखा गया है कि लड़कियां लड़कों के मुकाबले एकाध साल पहले ही इस बढ़ोतरी की अवस्था तक पहुंच जाती हैं।

**उम्र की बढ़ोतरी की अवस्था तक पहुंचने के क्या कारण हैं?**

दिमाग के अंदर स्थित 'हैपोथोमस' नामक भाग ही इसका प्रमुख कारण है। हैपोथोमस के आदेश के अनुसार ही 'हार्मोन' हमारे शरीर में उपजते हैं। साथ में 'ईस्ट्रोजन' एवं 'प्रोजेस्टोन' नामक हार्मोन भी हमारे शरीर में पाए जाते हैं। इन्हीं हार्मोनों के कारण लड़कियां 'रजस्वला' होती हैं।

**बढ़ती उम्र के अनुसार शरीर में होने वाले प्रमुख परिवर्तन**

1. लड़कियों का कद बढ़ता है तथा उनके शरीर के अंगों के विकास में उल्लेखनीय वृद्धि पाई जाती है।

2. उनके चेहरे की त्वचा तैलीय तथा मुहांसों से भर जाती है।
3. उनके शरीर के पसीने की मात्रा अधिक हो जाती है।
4. उनके बगलों एवं गुप्त स्थानों में घने बालों का आना शुरू हो जाता है।
5. स्तनों के विकास में बढ़ोतरी व स्तनों के अग्र भाग का भी तेजी से विकास शुरू हो जाता है।
6. इसी अवस्था में ही उनका मासिक धर्म शुरू हो जाता है।

उम्र की बढ़ती अवस्था में ही कई प्रकार के भ्रम व ऊहापोह की स्थिति शुरू होती है—

1. मासिक चक्र क्यों शुरू होता है या रजस्वला क्यों होती हैं?
2. हर मास होने वाले 'मासिक चक्र' की अवस्था में पेट दर्द क्यों होता है?
3. मासिक चक्र के समय नींद क्यों आती है?
4. पेट दर्द जब हो रहा होता है तो हम उस समय कोई दवा या गोली आदि ले सकते हैं?
5. लोग कहते हैं कि रजस्वला होने के समय मंदिर के अंदर जाना मना है। ऐसा क्यों होता है?
6. इसी अवस्था में ऐसा संदेह भी उत्पन्न होता है कि हम पेड़-पौधों को पानी दे सकते हैं कि नहीं?

उम्र की बढ़ोतरी की इस अवस्था में पैदा होने वाले संदेह व भ्रम का समाधान—

1. महीने के एक बार गर्भ धारण के लायक अंडे जब गर्भाशय से बाहर निकलते हैं वही मासिक धर्म के समय खून के बहाव के कारण बनते हैं।
2. मासिक चक्र में गर्भाशय से जब खून बाहर निकलता है तब गर्भाशय सिकुड़ता तथा फैलता है। इसी कारण पेट दर्द का अनुभव होता है।
3. खून के लगातार बहाव के कारण शरीर थक जाता है इसलिए नींद ज्यादा महसूस होती है। इन मौकों पर आराम की सख्त जरूरत होती

है।

4. रजस्वला होने की अवस्था में 'मंदिर' न जाना तो एक अंधविश्वास है। यह सोचना गलत है कि ईश्वर इसके लिए दंड देगा।
5. रजस्वला होने की अवस्था में पेड़-पौधों को पानी देना पाप नहीं है। इससे कुछ बिगड़ने वाला नहीं है।

### मासिक चक्र का क्या अर्थ है?

हर महीने लड़कियों के शरीर के अंदर बहने वाला 'प्रोजेस्ट्रोन' नामक हार्मोन गर्भाशय की आंतरिक दीवार में एक ऐसा सुरक्षित, शानदार, तंदुरुस्ती से भरपूर, उचित रक्त प्रवाह युक्त एक स्थान मुहैया कराता है, जो एक ऐसा सुरक्षित शानदार बिस्तर तैयार करता है जहां एक गर्भिणी स्त्री के गर्भस्थ शिशुओं को अत्यधिक सुरक्षित एवं तंदुरुस्ती से पलने के लिए पूरा आराम उपलब्ध है। अगर लड़की का गर्भ किसी कारण नहीं ठहरता है तब पटल अपने आप ढीला होकर खुलने के बाद योनि मार्ग के द्वारा बाहर निकल जाता है। इसी को हम 'मासिक धर्म' या 'मासिक घूर्णन' कहते हैं। यह अवस्था लड़कियों की 12वें साल से लेकर 19वें साल तक कभी भी घट सकती है।

यह समझें 'मासिक चक्र' एक कुदरती घटना है। इसके बारे में सोचकर हमें गुस्सैल या चिड़चिड़े नहीं होने चाहिए। इसी अवस्था में लड़कियों को चाहिए कि जितना हो सकता है उतना खुश रहने की आदत डालें।

**एक बार शुरू होने के बाद "मासिक चक्र" दोबारा कब शुरू होता है?**

'मासिक चक्र' की अवधि हमेशा 21 दिन से लेकर 35 दिनों के भीतर चलती है। इसी प्रकार खून का बहाव 2 दिनों से लेकर 4 दिनों तक रहता है। हर महीने निकलने वाले रक्त की मात्रा 30 मिलीलिटर है। इस नुकसान की भरपाई के लिए हमें उचित मात्रा में संतुलित भोजन लेना चाहिए।

"मासिक चक्र" की अवधि में जो खून बाहर निकलता है वह

शुद्ध है या अशुद्ध?

सभी लोग यही कहेंगे कि यह निकलने वाला रक्त अशुद्ध है जबकि यह गलत है यह केवल शुद्ध रक्त है।

**‘मासिक चक्र’ का घूर्णन कैसे चलता है?**

आप सामने जो देख रहे हैं वह गर्भाशय का चित्र है। उसके ऊपरी भाग में दो हाथों के आकार जैसा एक अंग है जिसे हमें गर्भ की नली यानि की (फिलोपियन नली) कह सकते हैं। यहीं पर मर्द का ‘वीर्य’ और औरत के

गर्भाशय में पैदा होने वाले अंडों के साथ मिलन होता है और गर्भावस्था की शुरुआत होती है। इसी गर्भ नली के



बाहर उंगली के आकार का एक भाग है। इसके समीप ही गर्भ के अंडों को उपजाने वाली गर्भ की थैली है। इसी गर्भ की थैली में लड़की के पैदा होने के समय पर ही लाखों की संख्या में अंडे उत्पन्न हुए होते हैं। जिस समय लड़की का मासिक चक्र शुरू होता है उसी समय इस गर्भ की थैली में स्थित अंडे ‘परिपक्वता’ की स्थिति में पहुंचते हैं। गर्भ की नली में अगर गर्भ धारण करने का कोई अवसर न हो तो ये सभी अंडे गर्भाशय के अंदर ही आकर टूट जाते हैं और योनि मार्ग के द्वारा खून के बहाव के रूप में बाहर निकलते हैं। इसी को हम “मासिक चक्र” कहते हैं।

**‘मासिक चक्र’ के समय स्वास्थ्य व सफाई संबंधी किन-किन बातों का सख्ती से पालन करना चाहिए?**

1. योनि द्वार को अच्छी तरह से साबुन से साफ करना चाहिए।
2. साफ-सुथरा कपड़ा या नैपकिन का हमेशा इस्तेमाल करना चाहिए।
3. खून का बहाव जब ज्यादा हो तो बदबू



चारों तरफ निकलती है। इसलिए कपड़े या नैपकिन को बार-बार बदलते रहना चाहिए।

4. खून का बहाव या पसीना बहुत ज्यादा हो तो दिन में तीन या चार बार कपड़ों को बदलते रहना चाहिए।
  5. जो औरतें कपड़े का इस्तेमाल करती हैं वे उन कपड़ों को बहुत अच्छी तरह से धोकर धूप में सुखाकर रखें। साथ में यह भी याद रखें कि उन सूखे कपड़ों को सुरक्षित स्थान पर संभालें।
  6. 'मासिक चक्र' के समय जब खून का बहाव अत्यधिक हो, तब योनि-मार्ग की पूरी तरह सफाई रखने के साथ-साथ साफ-सुथरे कपड़े का भी इस्तेमाल करें, यह अति आवश्यक है।
  6. संतुलित आहार, जो ताकत प्रदान करता हो, लेना बहुत जरूरी है।
- 'मासिक चक्र' के समय होने वाले कुछ संकेत—(कुछ लक्षण)**

1. कटि भाग में दर्द
2. अत्यधिक रक्तस्राव
3. पीठ, पृष्ठ भाग में दर्द
4. मामूली-सी उल्टी महसूस करना, हल्की-सी बेहोशी।
5. हल्का-सा पेट दर्द (लेकिन दवा या गोली नहीं खानी चाहिए)

**इन समस्याओं से जूझने या सामना करने के रास्ते—**

1. गर्भाशय के सिकुड़ने फैलने से पेट दर्द का होना स्वाभाविक है। अगर असहनीय दर्द होता तो पेट के या कमर के इर्द-गिर्द गरम पानी का सेक करना बहुत जरूरी है।
2. ऐसी अवस्था में काफी आराम की जरूरत होती है।
3. अगर दर्द ज्यादा हो तो डाक्टर के मार्गदर्शन के अनुसार गोली या दवा का सेवन कर सकते हैं।
4. पेट में दर्द हो तो 'अक्यूपंचर' इलाज करा सकते हैं। यानि कि अंगूठे व बराबर वाली उंगली के बीच में खूब मसाज करने से भी दर्द कम होता है।
5. अगर खून का बहाव ज्यादा हो तो घर पर ही इलाज कर सकते हैं।

यानि कि सीधे लेटकर अपने पैरो को जरा ऊंचे स्थान पर रखे तो खून का बहाव कम होने की संभावना है। साथ में पेट के ऊपर गीला कपड़ा भी डाल सकते हैं।



6. 'मासिक चक्र' के समय 'श्वेत-प्रदर' की समस्या साधारणतः सभी औरतों के साथ होने वाली समस्या है। दूध जैसे सफेद पानी का निकलना तो एक मामूली संकेत है। 'मासिक चक्र' के एक सप्ताह पहले या एक सप्ताह बाद तक श्वेत-प्रदर की समस्या रहती है। इस से डरने वाली कोई बात ही नहीं है। श्वेत-प्रदर की समस्या अगर गंभीर हो तो तुरंत डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
7. 'मासिक चक्र' के समय योनि मार्ग की अगर ढंग से सफाई न रखें, तो उस स्थान पर खुजली व जख्म होने का खतरा बना रहता है।
8. खून का बहाव जरूरत से ज्यादा हो तो 'लौह अंश' हमारे शरीर में घट जाता है। इसलिए लड़कियों को चाहिए कि वे अधिक से अधिक 'लौह अंश' वाले खाद्य पदार्थों को ग्रहण करें।

जवानी के द्वार पर पदार्पण करने वाली लड़कियों की माताओं को सलाह—

1. लड़कियों के 'मासिक चक्र' के शुरू होने से पहले जवानी की शुरुआत में ही माताओं को चाहिए कि वे उन्हें इस अवस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में समझाएं।
2. पुष्टिदायक ताकतवर भोजन देना चाहिए।
3. माताएं बेटीयों को यह भी समझाएं कि "मासिक चक्र" के दौरान कपड़ा या नैपकिन कैसे इस्तेमाल में लाना चाहिए।
4. शादी से पहले ही उन्हें हर तरह का सलाह-मशवरा देना उचित होगा।
5. इस उम्र में लड़कियों के साथ किसी भी प्रकार की जोर-जबदस्ती नहीं होनी चाहिए।

## औरत का प्रजनन संस्थान

### गर्भ कैसे ठहरता है?

गर्भ की थैली में से हर माह केवल एक अंडा परिपक्व होकर गर्भ नाल में चला जाता है। उसी समय मर्द के अंदर से निकलने वाले वीर्य गर्भ नाल के अंदर के अंडे के पास तैरता हुआ पहुंचता है। उसी गर्भ नाल में अंडा और वीर्य का मिलन होकर गर्भ ठहरता है। गर्भ नाल में जो गर्भ ठहर गया था वह सीधे नीचे उतरकर गर्भाशय में जा पहुंचता है। इस गर्भ को संभालने के लिए खून के थक्कों से बना एक गद्दा तैयार रहता है। उसी गद्दे में सावधानी से गर्भ पलता है। करीब 9 माह सात दिनों के बाद ही गर्भाशय से निकलकर शिशु योनि द्वार से बाहर निकलता है और जैसे बताया गया, वैसे अगर गर्भाशय में गंदा खून होता तो उसी गर्भाशय में पलकर 280 दिनों के बाद स्वस्थ बच्चा जन्म ले सकता है?

### नवजात बच्चा लड़का या लड़की इसका जिम्मेदार कौन?

हर अणु में 46 धागे के टुकड़ों के बराबर बहुत ही महीन व बारीक धागों के रेशे जैसे 'क्रोमोसोम' ढेर सारी मात्रा में पाए जाते हैं। इनमें से 44 शिशु का रंग, आकार, लंबाई आदि शारीरिक बनावट के प्रकारों को निश्चित करते हैं। बाकी बचे हुए 2 अति आवश्यक हैं, निर्णायक हैं व काफी मायने रखते हैं क्योंकि यही दो लिंग भेद का निर्णय करते हैं कि गर्भस्थ शिशु लड़का होगा या लड़की? 'क्रोमोसोम' को ही हम 'लिंग क्रोमोसोम' कहते हैं। ये ही 'XY' है।

सभी लड़कियों के अंदर ही कई प्रकार के लिंग संबंधित 'क्रोमोसोम' होते हैं। लेकिन सभी मर्दों के अंदर दो प्रकार के लिंग संबंधित 'क्रोमोसोम' होते हैं। मर्द और औरत के मिलाप से जब शिशु गर्भ में ठहरता है, उन्हीं 'क्रोमोसोम' के द्वारा माता-पिता दोनों के रूप-रंग, शक्ल-सूरत, गुण आदि शिशु के अंदर आ जाते हैं। अंडा और वीर्याणु के मिलने के बाद जो अंडा गर्भ धारण करने की ताकत रखता है, उसमें 23+23 'क्रोमोसोम' होते हैं। XX 'क्रोमोसोम' जब

एक-दूसरे से मिलते हैं, तब शिशु 'लड़की' के रूप में तथा XY 'क्रोमोसोम' जब एक-दूसरे से मिलते हैं तब शिशु 'लड़के' के रूप में जन्म लेता है। अब तो समझ में आ रही है न बात? दो प्रकार के धागों के रूप में मर्द के अंदर ही ये 'क्रोमोसोम' पाए जाते हैं। केवल मर्द ही इस बात का जिम्मेदार होता है कि शिशु लड़का बनेगा या लड़की? यह तो एक इत्फाक की ही बात है कि मिलाप XX से होगा या XY से?

### प्रश्न—

1. खून की कमी होने के क्या कारण हैं?
2. मासिक चक्र के कारण खून की कमी हो सकती है?
3. खून की कमी को रोकने के लिए हमें क्या-क्या करना चाहिए?
4. मर्द व औरत की शादी करने की सही उम्र क्या है?
5. औरत को किस उम्र में पहला बच्चा पैदा करना चाहिए?
6. लड़की पैदा होने के पीछे किसका हाथ है? यानि कि कारण कर्ता कौन है? मां या बाप?
7. मासिक चक्र की अवधि में पेट-दर्द होने का क्या कारण है?
8. दोनों स्तनों के आकार में फर्क होता है? क्या वह ठीक है?
9. वीर्य की परिभाषा क्या है?
10. मासिक चक्र के समय पालन करने वाले स्वास्थ्य संबंधी विषयों के बारे में बताइए।
11. अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा हो तो कौन-सा घरेलू इलाज करें?

**जवानी की तरफ कदम बढ़ा रहे लड़के-लड़कियों में होने वाले मानसिक परिवर्तन**

बचपन से लेकर बड़े होने तक की जो अवस्था इंसानों की होती है यानि की युवावस्था का आगमन बड़े ही कठिन दौर के रूप में माना जाता है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि यह अवधि हर इंसान के जीवन में बड़ी ही नाजुक स्थिति लाकर खड़ा कर देती है।

युवावस्था में कदम रखने वाली लड़कियों के लिए कई प्रकार के

बंधन, कई किस्म के सख्त कानून बनाए जाते हैं, जो असंख्य हैं। उन लड़कियों के मां-बाप तो हर वक्त यही हिदायत देते रहते हैं कि यह काम तुम्हें करना चाहिए, यह काम तुम्हें नहीं करना चाहिए। मर्दों के लिए ये कायदे-कानून, बंधन नहीं के बराबर हैं। सिर्फ यही बात नहीं, मर्द तो सदा से ही आजादी की हवा का ही अनुभव करते आ रहे हैं। उन्हें कोई पूछने की हिम्मत नहीं करता कि तुम कहां जा रहे हो और कहां से आ रहे हो? लेकिन लड़कियों के ऊपर हर समय नजर रखी जा रही है तथा पीछा करते आ रहे हैं। माता-पिता सब जानते हैं कि उनका पीछा करना लड़कियों को रास नहीं आ रहा है, फिर भी वे कभी भी अपने अंदर परिवर्तन लाने की कोशिश नहीं करते। वयः संधि में पहुंच चुकी लड़कियां इस बर्ताव से बेहद नाराज रहती हैं।

**भावनाएं—** वयः संधि से गुजरने वाले लड़के-लड़कियां अचानक हुए अपने शारीरिक परिवर्तनों को देखकर भय, घबराहट व असमंजस में डूबे रहते हैं। शारीरिक परिवर्तनों के बारे में अपने माता-पिता, भाई-बहनों से वे बात नहीं कर पाते। इस आवश्यक झिझक व भ्रम से होने वाले मानसिक उद्वेग के कारण वे अपनी ही छवि से बेहद लगाव रखना शुरू कर देते हैं साथ में खास देखभाल भी।

लड़कियों की शारीरिक बनावट लड़कों से पहले, 8 या 9 साल की उम्र से शुरू होकर 14 या 15 साल तक समाप्त भी हो जाती है। इसलिए जब लड़कियों के शरीर में अचानक परिवर्तन दिखने शुरू हो जाते हैं, तो संगी-साथी मजाक करते हैं, हंसी उड़ाते हैं तब वे लड़कियां मानसिक तौर पर बुरी तरह से प्रभावित होती हैं।

युवावस्था में कदम रखने वाले लड़के-लड़कियों में हरदम गुस्सा, चिड़चिड़ापन, झिझक, शर्मीलापन व सहनशक्ति में कमी का होना इस बात का प्रमाण है कि वे अपनी शारीरिक बनावट में आए अचानक परिवर्तन से अचंभित हैं। वे समझ ही नहीं पाते कि उनके साथ एकाएक हो क्या रहा है? साथ में यह भी एक प्रमुख कारण है कि समाज अब इस बात की अनुमति कतई नहीं देता कि मर्द और औरत अपने आपसी रिश्तों में आदर्श दोस्ती के लिए स्थान दें, परिपक्वता व

विशाल दृष्टिकोण से आपसी रिश्तों में मजबूती लाएं। इन सभी कामों के लिए मौके जब नहीं छिप जाते हैं तो मर्द-औरत दोनों बौखला जाते हैं।

एक निश्चित उम्र तक पहुंचने के बाद जब लड़के-लड़कियां इस बात के लिए मजबूर किए जाते हैं कि उन्हें हर काम बिना माता-पिता की सहायता के स्वयं ही करना पड़ेगा। वे धीरे-धीरे इस फैसले तक पहुंचा दिए जाते हैं। साथ में अपने जीवन में हर फैसले को बिना किसी की मदद के खुद अंजाम दे सकते हैं। इसलिए वे लोग इस बात की परवाह करना ही बंद कर देते हैं कि बेशक उनके अध्यापक या माता-पिता उन्हें कई मौकों पर उपदेश देते रह जाएं मगर उनके कानों में जूं भी नहीं रेंगती। इस ढंग से जब इन लड़के-लड़कियों को कई रास्तों से नए-नए चिंतन, नए-नए क्षेत्र, नए-नए परिवर्तन के मौके मिलते हैं, तो इन्हीं मौकों की सहायता से वे अपनी नई मंजिल को तलाशने में ज्यादा देर नहीं लगाते। इन्हीं नित नए परिवर्तनों में ये अपने आपको अत्यधिक सुरक्षित महसूस करने लगते हैं।

वयः संधि की तरफ बढ़ने वाले युवक-युवतियों में हमेशा गैर-जिम्मेदाराना बर्ताव दिखाई पड़ता है। ये लोग सदा अपने आपको श्रम और पशोपेश में उलझाए रखते हैं। इसी कारण से वे अपने चिंतन ख्यालात व भावनाओं को सिलसिलेवार रूप से व्यक्त करने में असमर्थ रहते हैं। साथ में वे अपनी निजी सामानों की भी देख-भाल करने में आनाकानी करते हैं।

इन बढ़ती उम्र के युवक-युवतियों की बैचेनी, मानसिक उलझन व उनके मन के असंतुलित व्यवहार संबंधी समस्याओं के लिए सिर्फ ये ही जिम्मेदार या कारण-कर्त्ता नहीं है। जिस समाज से वे संबंधित हैं तथा जिस परिवेश में उनका पालन-पोषण हो रहा है, वे सभी इन समस्याओं के मूलभूत कारण हैं। उम्र के इस नाजुक मोड़ के कारण जब इन युवक-युवतियों से अनजाने में कुछ गलतियां हो जाती हैं, तब इन्हें माता-पिता, बड़े-बुजुर्ग साथ में दकियानूसी समाज सही मार्ग-दर्शन देने से कतराता है, हिचकिचाता है, जरूरी नहीं समझता है। शुरुआत

में ही अगर इन गलतियों पर रोक लगा दी जाए, तो बुनियादी तौर पर ही यानि कि जड़ से ही बुराइयों पर समाप्ति की मुहर लगा सकते हैं। सिर्फ इनकी गलतियों को सुनाते या जतलाते रहने के कारण ही ये युवक-युवतियां हर जगह, हर इंसान से अपनी नाराजगी प्रकट करते रहते हैं। इसी निराशा के दौर से गुजरकर आखिरकार ये लोग 'हार' यानि की 'असफलता' के द्वार पर दस्तक देने लगते हैं।

## मासिक चक्र की गड़बड़ियां

### मासिक चक्र क्या है?

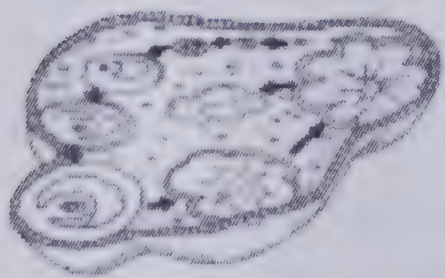
शरीर के सभी अंगों को आज्ञा देने वाला राजा 'दिमाग' है।

उसका एक भाग 'हाइपोथलमस' कहलाता है। इसमें से निकलने वाले द्रव्य पदार्थ का नाम 'ईस्ट्रोजन' है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, व्यक्ति वयः संधि की अवस्था में पहुंचता है। एक अलग तरह का द्रव्य पदार्थ यही से निकलता है जिसे हार्मोन कहते हैं।

हर महीने लड़कियों के शरीर से निकलने वाला 'ईस्ट्रोजन' नामक हार्मोन गर्भाशय की आंतरिक दीवार पर खून से बनी एक मजबूत परत तैयार करता है। गर्भिणी औरत के गर्भस्थ शिशु की सुरक्षा व सही स्वास्थ्य के लिए कुदरत ने यह बिस्तर तैयार करके दिया। अगर किसी कारण से औरत का गर्भाधान नहीं होता तो यह परत अपने आप ही फिसलकर, खिसककर योनि द्वार के मार्ग से बाहर निकाल दी जाती है। इसी को हम 'मासिक चक्र' या 'मासिक धर्म' कहते हैं।

### मासिक धर्म में गड़बड़ियों के संकेत—

कुछ औरतों के साथ ऐसा होता है कि मासिक चक्र के बीच का समयांतर एक जैसा न होकर, बार-बार परिवर्तित होता है। यह एक तरह से आदत-सी बन जाती है। लेकिन किसी-किसी के साथ ऐसा भी होता है कि किसी पुरानी बीमारी की निशानी के कारण, खून की कमी के कारण, कुपोषण, गर्भाशय के अंदर कोई छूत की बीमारी के कारण या



गर्भ के अंडे का बनना

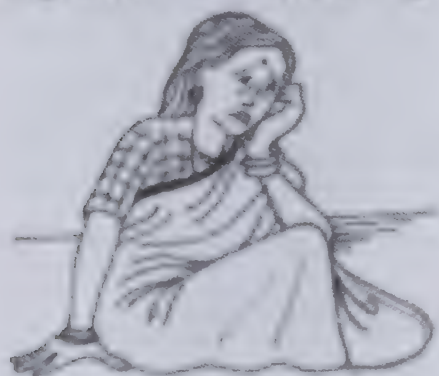
गर्भाशय के अंदर कोई फोड़े आदि के कारण भी माहवारी में अनियमितता आ सकती है।

1. अगर माहवारी समय पर न हो, तो उसका कारण 'गर्भधारण' भी हो सकता है। लेकिन जिन लड़कियों का मासिक चक्र अभी-अभी शुरू हुआ हो, जो औरतें 40 साल पार कर चुकी हों, उन लोगों का मासिक चक्र अपनी समय-सारिणी से आगे या गड़बड़ी कर सकता है या उसमें अनियमितता आ सकती हैं। किसी भी प्रकार का मानसिक तनाव चिंता या अत्यधिक भावेश में आने से भी मासिक चक्र की समय-सारिणी में गड़बड़ी आ सकती है।

2. गर्भावस्था के दौरान अगर खून का बहाव शुरू हो जाए तो समझिए खतरे की घंटी बज चुकी है।

3. अगर माहवारी के समय खून का बहाव छह दिन से ऊपर रहे या अत्यधिक रक्तस्राव हो रहा हो या महीने में एक बार से ज्यादा बार आए, तो सावधान हो जाना चाहिए। उसके बाद बिना देरी किए संबंधित डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

**माहवारी के समय होने वाली कुछ गड़बड़ियां व दिक्कतें—**



1. कमर व इर्द-गिर्द बेहद दर्द।
2. लगातार होने वाला रक्त स्राव
3. गुस्सा-चिड़चिड़ापन, लाचारी आदि भावनाएं।
4. पीठ व पृष्ठ भाग में दर्द।
5. शरीर भारी हो जाने का भ्रम।

6. मोच, जकड़न, मांस पेशियों में अकड़न या ढीलापन।

**मासिक चक्र के समय पेट दर्द क्यों होता है?**

गर्भाशयों की आंतरिक दीवारों के बीच में तैयार हुए खून से बनी एक मजबूत परत औरत के गर्भधारण न करने पर अपने आप अलग-थलग होकर अपने आप योनि द्वार से निकलकर बाहर बह जाती है। इसी बाहरी निकास के कारण ही 'पेट दर्द' का अनुभव होता है।

**मासिक चक्र के दौरान जो पेट-दर्द होता है, उसके लिए हम क्या करें?**

1. पेट के निचले भाग को हथेली से मलने से भी थोड़ा आराम मिल जाता है।
2. गर्म पानी से भी सेक दे सकते हैं।
3. शहद में अदरक का सेवन मिलाकर करें।
4. अत्यधिक दर्द हो तो 'पैरासिटामल' गोली ले सकते हैं।
5. अंगूठा व उसके बराबर वाली उंगली के बीच वाली जगह को दबाने से भी दर्द कम होने की संभावना है।

**एक बार माहवारी आने के बाद दुबारा कब आएगी?**

आमतौर पर तो माहवारी 21 दिनों से लेकर 25 दिनों के बीच में आती है। यही इसकी सही कालावधि है। इसी प्रकार खून का बहाव 2 दिन से लेकर पांच दिन तक रहता है। लेकिन समस्या तब पैदा होती है जब रक्तस्राव एक ही मास में दोबारा आए। बिना देरी किए तुरंत डॉक्टर से मिलकर सलाह लें।

**मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव से खून की कमी हो सकती है?**

माहवारी के दौरान कम से कम 35-50 मिलीलिटर खून का औरतों को नुकसान उठाना पड़ता है। इसी कारण खून की कमी से औरतों को बचाने वाले लौह-तत्व की कमी हो जाती है। इस नुकसान की भरपाई के लिए हरी सब्जियां, पालक आदि का भोजन में ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल करना चाहिए। यह अति आवश्यक है।

**अत्यधिक रक्तस्राव हो तो क्या करना चाहिए?**

अत्यधिक रक्तस्राव हो तो एक घंटे में एक बार कपड़े को बदल देना चाहिए। अगर आठ दिन से ज्यादा खून का बहाव रहे, तो इसे हम अत्यधिक रक्तस्राव कह सकते हैं। तुरंत डाक्टर से सलाह लेना उचित रहेगा।



## मासिक चक्र व अंधविश्वास

1. माहवारी के दौरान पेड़-पौधों को पानी देने से पेड़-पौधे सूख तो नहीं जाएंगे? (नहीं)
2. इस समय पर जो कपड़ा हमने इस्तेमाल किया उन कपड़ों को अगर हमने सूखने के लिए डाल दिया हो, उनके ऊपर चील कौओं की छाया पड़ सकती है। सांप, छिपकली भी उन कपड़ों के ऊपर से रेंगते हुए जा सकते हैं। क्या उन जीव-जंतुओं की आंखें अंधी हो जाएंगी, जो रेंगते हुए गए थे? वे जीवजंतु नाराज होकर हमें श्राप दे देंगे? उस श्राप के कारण उस औरत को बच्चा नहीं हो सकता? (नहीं ये सब सच नहीं है।)
3. इस समय पर पूजा के कमरे में जाने की मनाही है क्या? (नहीं)
4. यह कहना भी बेवकूफी होगी कि कुत्ते को ऐसे समय पर खाना भी नहीं खिला सकते। ऐसी कई अंधविश्वास से भरी बातें औरतों के बीच में आमतौर पर प्रचलित हैं। इस प्रकार के अंधविश्वास से भरी बातों को सुनकर दुखी होने से हमेशा बचना चाहिए। इन बातों से हमेशा दूर रहें। किसी भी प्रकार की बीमारी का इलाज हो जाएगा, मगर अंधविश्वास का नहीं।

दिन-ब-दिन विज्ञान तरक्की के रास्ते पर तेजी से कदम बढ़ा रहा है। ऐसी कोई चीज नहीं, जिसका कोई उपाय न हो। किसी भी प्रकार की भयानक-से-भयानक बीमारी को भी हम डॉक्टर की सलाह से ठीक कर सकते हैं। मगर उचित समय पर इलाज करना बहुत जरूरी है। तभी तंदुरुस्त होकर हम लंबी आयु जी सकते हैं।

### कुपोषण एवं कुपोषण से औरतों को होने वाली बीमारियां

औरतों को चाहिए कि वे हमेशा संतुलित भोजन व ताकतवर भोजन ही लें। मासिक धर्म के समय अत्यधिक रक्तस्राव से जो नुकसान हो चुका होता है उसकी भरपाई के लिए 'लौह-तत्व' से भरपूर आहार हमेशा लें। हड्डियों की मजबूती के लिए, और उन्हें मजबूत बनाने के लिए कैल्शियम से भरपूर भोजन ही लें।

साधारण दिनों में जितना भोजन लिया जाता है उससे कहीं ज्यादा भोजन अपने गर्भावस्था के दिनों में लें। अपने और अपने गर्भ में पल रहे बच्चे की खातिर ज्यादा मात्रा में भोजन लेना आवश्यक है।

पहले बच्चे का जन्म और दूसरे बच्चे के जन्म के बीच में अवधि कम से कम 2 साल होनी चाहिए। कुपोषण को रोकने के लिए समयावधि सहायता देगी।

### खून की कमी

खून के अंदर जो लाल 'सेल' हैं, उनमें 'ह्यूमोग्लोबिन' की कमी से खून की कमी हो जाती है। ये लाल सेल 'टिशुओं' तक आक्सीजन पहुंचाते हैं। लौह-तत्व, पोलिक एसिड, विटामिन बी-12 की मात्रा भोजन में कम होने के कारण खून के लाल सेलों में ह्यूमोग्लोबिन के बनने में रुकावट होती है।

अत्यधिक रक्तस्राव के समय जब ह्यूमोग्लोबिन अपने लाल सेलों को पूरी तरह से खोदता है तो खून की कमी हो जाती है।

### खून की कमी के संकेत

जिनके शरीर में खून की कमी है, उनके शरीर का रंग एकदम सफेद पड़ जाता है तथा पैरों में सूजन शुरू हो जाती है।

### इलाज के तरीके

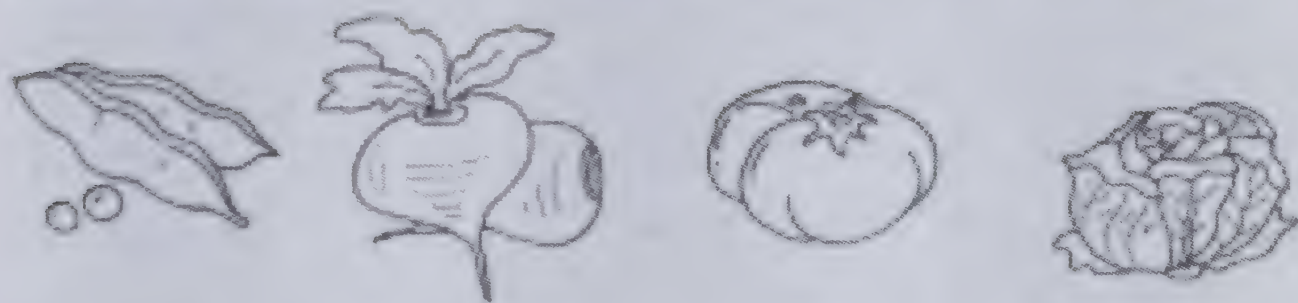
जिनके शरीर के अंदर खून की कमी है उन्हें 'लौह-तत्व' से भरपूर चीजों को अपने भोजन में भरपूर मात्रा में शामिल करना चाहिए।

हरी सब्जियां, पालक, साग, जौ, बाजरा, गुड़, खजूर, करेला, तिल तथा मांस, मछली आदि में भी लौह-तत्व भरपूर मात्रा में पाया जाता है।

सभी गर्भिणी स्त्रियों को लौह-तत्व से भरपूर गोलियां खून की कमी से निजात पाने के लिए देनी चाहिए।

### युवावस्था में कदम रखने वालों के लिए आवश्यक भोजन-

युवतियों को युवावस्था में ही कैलोरी, प्रोटीन, मिनरल (कैल्शियम व लौह-तत्व के साथ-साथ विटामिन-ए और सी की भी आवश्यकता होती है। इसलिए इन युवतियों को इस समय पर अनाज, दालें, दूध, अंडे, पालक, फल आदि के साथ-साथ लताओं में उगने वाली कई प्रकार की सब्जियों को भी भोजन में अधिक से अधिक मात्रा में

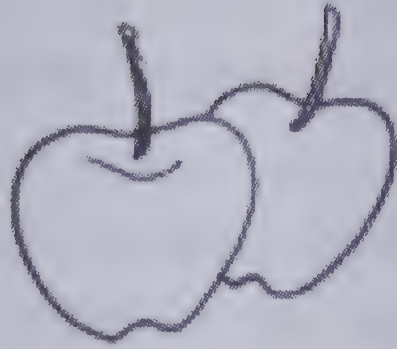


शामिल करना चाहिए। हरी-सब्जियां, फल आदि खाना चाहिए। लौह-तत्व से भरपूर चीजों को भोजन में शामिल कर लेना चाहिए।

### गर्भिणी स्त्रियों के लिए उचित भोजन

औरतें जब गर्भ धारण कर लेती हैं तब उन्हें चाहिए कि काफी मात्रा में खाना खाएं। जब उनके गर्भ नाल की उचित बढ़ोतरी होगी, तभी शिशु अपनी आवश्यकतानुसार आहार को यथेष्ट मात्रा में ले पाता है। गर्भ नाल की सहायता से अगर गर्भिणी स्त्री काफी मात्रा में भोजन नहीं ले पाती है, तो उसके गर्भ नाल की बढ़ोतरी एवं बच्चे की शारीरिक बढ़ोतरी, आवश्यकतानुसार न होकर कम ही रहेगी।

कमजोर लड़की जब युवावस्था में पहुंचती है, उसका आकार भी छोटा रहता है, साथ में वह बेहद कमजोर भी होती है। इसलिए उसका बच्चा भी बेहद कमजोर पैदा होगा। ऐसे कमजोर बच्चों की आंतरिक



शारीरिक बनावट कभी भी पूर्णतया संपूर्ण स्वस्थ बच्चे की तरह नहीं हो सकती। इसलिए उसके संतुलित व ताकतवर भोजन पर ही उसकी मजबूती निर्भर है। तभी, हम उसके भोजन पर ज्यादा ध्यान देते हैं क्योंकि उसके भोजन के ऊपर ही बच्चे की तंदुरुस्ती व सही स्वास्थ्य निर्भर करता है। इसी तंदुरुस्ती में अगर कमी पाई गई तो उसका गलत असर पूरे परिवार पर पड़ सकता है

### गर्भावस्था में आवश्यक पौष्टिक तत्व

**ताकत-** गर्भावस्था के दौरान हर पौष्टिक तत्व की आवश्यकता कई गुणा बढ़ जाती है। यानि कि ताकत की मांग 15% बढ़ जाती है।  
**साथ-साथ** 18 साल से कम उम्र की लड़कियां अगर गर्भ धारण कर लें, उनके शरीर के लिए पौष्टिक तत्वों की जरूरत बहुत ज्यादा मात्रा में पड़ती है क्योंकि उसकी शारीरिक बढ़ोतरी अभी भी चल रही है।  
 इंडियन मेडिकल रिसर्च कौंसिल ने यही सिफारिश की है कि गर्भिणी स्त्रियों को चाहिए कि वे गर्भावस्था के चौथे महीने से 300 किलो



कैलोरी अधिक भोजन (पौष्टिक तत्वों) सहित लें। क्योंकि शिशु का विकास इस अवस्था में बड़ी तेजी से होने के कारण ज्यादा ताकत की आवश्यकता होती है।

गर्भिणी अपने शरीर की आवश्यकतानुसार जो भोजन लेगी, उसमें उचित मात्रा में प्रोटीन, वसा, कैल्शियम, लौह-तत्व व बाकी आवश्यक पौष्टिक तत्वों के मिश्रण का होना अति आवश्यक है। तब जाकर मां व गर्भस्थ शिशु दोनों की सेहत अति उत्तम रहेगी। यह पक्की बात है।

### माहवारी से निवृत्त महिलाओं के लिए आवश्यक भोजन

ज्यों-ज्यों औरतों की उम्र बढ़ती जाती है, उनकी माहवारी के समय होने वाले खून का बहाव भी रुक जाएगा। अचानक भी खून का बहाव रुक सकता है या रुक-रुककर भी एक दो सालों के भीतर पूरी तरह से बंद हो सकता है। मासिक चक्र के दौरान होने वाले खून के बहाव में जो रुकावट या गतिरोध पैदा होता है उसी क्रिया को हम 'मैनोपास' कहते हैं।

आमतौर पर उम्र बढ़ती जाती है, भोजन की मात्रा घटती ही जाती है इसलिए लौह-तत्व से भरपूर पदार्थ जैसे— पालक, साग तथा खजूर का यथा संभव रोजाना सेवन करना चाहिए। भुने हुए चने के साथ गुड़ मिलाकर भी सेवन करना लौह-तत्व की मात्रा को बढ़ाता है। केले के फूलों की सब्जी बनाकर इस्तेमाल करना भी लाभदायक है। इसे अकसर अपने भोजन में सम्मिलित करना आवश्यक है। इसके अलावा दूध, अंडे, बंद गोभी, कढ़ी पत्ता, छाछ आदि का भी सेवन करना चाहिए।

अधिक मिर्ची व मसाले वाले भोजन के सेवन से परहेज रखना चाहिए। जिन औरतों को तंबाकू सेवन की आदत है, वे इस आदत से हर हाल में दूर ही रहें।

### श्वेत प्रदर (योनि द्वार से सफेद पानी का निकलना)

योनि द्वार से 'बलगम' या 'पिस' जैसे द्रव्य पदार्थों के स्रवित होने को ही "श्वेत प्रदर" कहते हैं।



यह तकलीफ तो हर औरत में पाई जाती है। लेकिन इस तकलीफ को मामूली समझकर इसको नजरअंदाज करना भी महंगा पड़ सकता है। यह श्वेत प्रदर की तकलीफ कभी गंभीर समस्या बनकर किसी न किसी समय खतरे का निशान भी पार कर जाती है। इस तकलीफ के आने से पहले ही बचाव के उपाय ढूंढना जरूरी है। तकलीफ के आने से पहले इसकी प्राथमिक चिकित्सा शुरू कर देना अच्छा है। ऐसे कई अनगिनत उपाय हैं, जिससे इस खतरे को हम आराम से पार कर सकते हैं।

**प्रथम चरण में यानि कि शुरुआत में 'श्वेतप्रदर' की तकलीफ बहुत ही मामूली दिखती है—**

1. क्योंकि हम उसे एक समस्या के रूप में नहीं लेते।
2. झिझक के कारण लड़कियों को यह नहीं पता होता कि इस बात को किससे कहें?
3. इस तकलीफ से निजात पाने का कोई भी सामाजिक प्रबंध नहीं है।
4. जननांगों की साफ-सफाई के प्रति उचित ध्यान में कमी के होने से,

यही छोटी-सी तकलीफ आगे चलकर बहुत बड़ी तकलीफ बन जाती है। यानि कि गर्भाशय में 'कैंसर' होने तक की नौबत आ जाती है। बाद में निश्चित अंग का नुकसान भी उठाना पड़ता है। ये सभी परेशानियां खासकर औरतों के साथ ही होती हैं।

### साधारण सफेद पानी का निकलना

1. योनिद्वार से द्रव्य बहुत थोड़ी मात्रा में निकलता है।
2. दूधिया सफेद रंग या हल्के पीले रंग में भी यह द्रव्य निकलता है।
3. गर्भावस्था में भी ये स्राव हो सकता है।
4. ध्यान रहे, उस स्थान में खुजली या बदबू नहीं होनी चाहिए।

### समस्या पैदा करने वाले श्वेत प्रदर का स्राव

इस श्वेत प्रदर को हम तीन भागों में बांट सकते हैं

1. छूत की बीमारी की तरह फैलने वाला- ट्राइकोमानस
2. दूसरी तरह की छूत की बीमारी की तरह फैलने वाला- मोनिलियासिस (या) थ्रश
3. बैक्टीरिया के कारण होने वाली छूत की बीमारी- हेमोफिलस

इस प्रकार की श्वेत-प्रदर की बीमारी को उसके रंग, दुर्गंध, व मात्रा से हम अलग-अलग भागों में बांट सकते हैं। हर प्रकार के श्वेत प्रदर में विभिन्न तथा उसके इलाज के लिए अलग से सारिणी दी गई है उसका अनुसरण करें।

संबंधित बीमारी से परेशान रहने वाली मरीज से उक्त प्रश्न पूछे जाने चाहिए-

1. योनिद्वार से निकलने वाले स्राव का क्या रंग है?
2. स्राव का माप या अवस्था क्या? (यानि की झागवाला है, फिटा हुआ रंग है)
3. दुर्गंध का क्या हाल है?
4. दर्द महसूस होता है?
5. खुजली महसूस होती है?
6. सूजन का पता चलता है?

इन सभी प्रश्नों के उत्तर इकट्ठा करके, सारिणी की सहायता से इलाज का सही रास्ता दिखा सकते हैं।

टिप्पणी- स्वयं इलाज करने के बाद भी अगर 3 मास से छह मास के बाद भी तकलीफ बनी रहे तो चिकित्सक की तुरंत सलाह लेनी चाहिए।

### समस्या

|                                   |                     |                           |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|
| (ट्राइकोमोनस)                     | मोनोलियासिस (श्रश)  | हेमोफिलस                  |
| (छूत की बीमारी की तरह फैलने वाला) | (ईस्ट से होने वाली) | (बैक्टीरिया से होने वाली) |

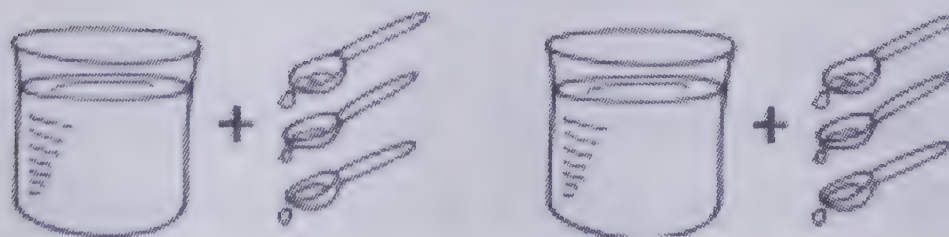
|                                 |                   |                   |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| हल्दी वाला पीला रंग या सफेद रंग | घाघ जैसा सफेद रंग | दूध जैसा सफेद रंग |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|

|                                 |                                                                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| खुजली, लघुशंका के दौरान बदबू कम | लघुशंका के दौरान जलन हो सकती है। भीगी मिट्टी का गंध या अजीबो-गरीब बदबू का अनुभव होना। |
|                                 | गंध से ग्रस्त                                                                         |

|                                          |                                                                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| जननेद्रियों में दर्द या सूजन हो सकती है। | जननेद्रिय की कलियों का खराब हुए मक्खन की रंग लाल हो जाता है। बदबू का अनुभव होगा। |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

|                           |                                                                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| स्त्राव झागदार हो सकता है | स्त्राव में तरह-तरह की परतें दिखाई पड़ेंगी। अति कमजोर या मधुमेह से ग्रस्त करके देखा जरा मुश्किल ही है |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                          |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| टिप्पणी<br>यह समझने की कोशिश करें 'कि शायद होगा' का मतलब यह समझें कि नहीं भी हो सकता है। | गर्भिणी स्त्रियां, ज्यादा मात्रा में 'एंटीबायोटिक' दवाएं खाने वाली, 'परिवार नियोजन' के लिए गोलियों का सेवन करने वाली औरतों में इस बीमारी के होने की ज्यादा संभावना होती है। |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



| चिकित्सा के लिए उचित मार्ग दर्शन                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| ट्राईकोमोनस                                                                                                                | मोनिलियासिस ( थ्रश )                                                                                                         | हेमेफिलस                                                       |
| 1. जनेनिद्रय की उचित सफाई रखनी चाहिए।                                                                                      | जनेनिद्रय की उचित सफाई रखनी चाहिए।                                                                                           | जनेनिद्रय की उचित सफाई रखनी चाहिए।                             |
| 2. 1 लिटर पानी में 3 चाय के चम्मच 'विनिगर' को मिलाकर 1 दिन में 3 बार के हिसाब से पूरी तरह से आराम आने तक, सफाई करनी चाहिए। | 12 लिटर पानी में 2 चाय के चम्मच 'जेन्सिलियन वयलट' मिलाकर प्रतिदिन 3 बार के हिसाब से पूरी तरह से आराम आने तक सफाई करनी चाहिए। | 'सल्फादयोसोल' गोली चिकित्सक के उचित सलाह के अनुसार लेनी चाहिए। |
| 3. साफ-सुथरे पानी में नमक मिलाकर 'जनेन्द्रिय' की सफाई करनी चाहिए।                                                          | तकलीफ ज्यादा महसूस हो तो चिकित्सक से 'निस्टाटिन' नामक गोली को उचित सलाह से ले सकते हैं                                       |                                                                |
| बहुत ज्यादा तकलीफ हो तो चिकित्सक की उचित सलाह से 10 मेट्रामिटसोल नामक गोली का सेवन कर सकते हैं।                            | सावधानी-<br>इस तकलीफ से पीड़ित, महिलाएं 'एंटीबायोटिक' नहीं ले सकतीं। यह उनकी तकलीफे और बढ़ा देंगी।                           |                                                                |

श्वेत प्रदर की तकलीफ (खतरे की सीमा लांघना)

1. मटमैला या राख के रंग में होगा।
2. बदबू बहुत तेज होगी।
3. बुखार भी हो सकता है।
4. गर्भ द्वार का कैंसर भी हो सकता है।

जनेन्द्रिय की उचित देखभाल तथा छूत की बीमारियों से दूर रखना

1. कुदरत के हिसाब से मर्दों का जनेन्द्रिय 'बंद' तथा औरत का जनेन्द्रिय 'खुली' हुई अवस्था में होने के कारण औरतों को अपने जनेन्द्रिय की देखभाल में अत्यधिक ध्यान देने की आवश्यकता है



2. छोटी बच्चियों को हमेशा नीचे अधो वस्त्र पहनाएं। उन्हें कभी भी गली के बाहर रेत या मिट्टी में नहीं खेलने देना चाहिए।
3. बच्चियों को 'पखाने' जाने के बाद पानी डालकर नीचे से ऊपर की तरफ साफ करना चाहिए। यानि कि पखाना साफ करने के समय इतना ख्याल रखें कि पानी जननांगों के भीतर प्रवेश न करने पाए।
4. पखाना साफ करने के बाद जब तक हाथ साफ न करें तब तक जननांगों की सफाई न करें।
5. हर बार लघुशंका के तुरंत बाद, पानी से सफाई करनी चाहिए। ऐसा कई बार हो जाता है कि पानी से सफाई नहीं हो पाती, तो रात को हर हाल में गरम पानी से सफाई करनी चाहिए।
6. नहाने के बाद पूरे शरीर को साफ व सूखे तौलिए से पोछना चाहिए। जब पूरा शरीर सूख जाए तभी अंतःवस्त्र पहनने चाहिए।
7. अंदर पहनने वाले वस्त्र हमेशा सूती कपड़ों के बने होने चाहिए।
8. अंदर के वस्त्र बहुत ज्यादा कसे हुए नहीं होने चाहिए।
9. अंदर पहनने वाले वस्त्रों को अच्छी तरह धोकर, खिली धूप में सुखाकर रखना चाहिए।
10. महावारी के दौरान हमेशा साफ-सुथरे कपड़ों का ही इस्तेमाल करना चाहिए।
11. हो सके तो एक घंटे में एक बार कपड़े को बदल देना चाहिए। नहीं तो 3 घंटों में एक बार तो कपड़े को बदलना ही चाहिए।
12. माहवारी के समय इस्तेमाल में लाने वाले कपड़ों को गरम पानी से धोकर इस्तेमाल में लाना चाहिए।





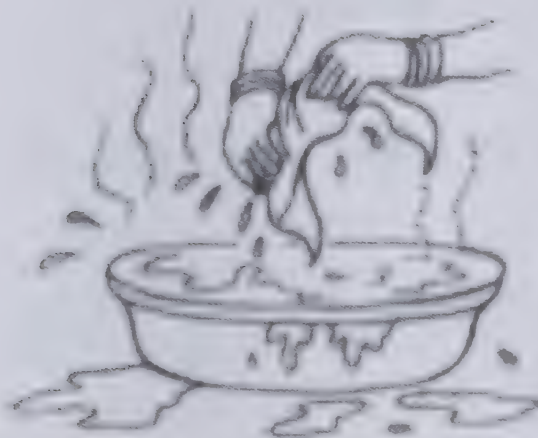
13. जिस कपड़े का उपयोग एक बार हो गया हो तो उसका दोबारा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
14. माहवारी के दिनों में जो कपड़े इस्तेमाल में लाए जाते हैं, उन्हें सुरक्षित स्थान पर संभालकर रखें।
15. नहाने के लिए अच्छी कंपनी के सही साबुनों का (दवायुक्त) इस्तेमाल करना चाहिए।
16. पति-पत्नी के आपसी अंतरंग रिश्ते के बाद लघुशंका करके जनेन्द्रिय की पानी डालकर खूब सफाई करें। ऐसा करने से पेशाब से संबंधित किसी भी छूत की बीमारी से बच सकते हैं। लेकिन इस क्रिया से गर्भधारण में कोई भी समस्या के आने की संभावना नहीं है।

इन बातों का पूरी तरह से पालन करें तो छूत की बीमारियों से बच सकते हैं।

जननांगों में तो कई प्रकार की परेशानियां या दिक्कतें पाई जाती हैं। उन दिक्कतों का शीघ्र पता लगाना कोई आसान काम नहीं है। इनमें कई तो मामूली किस्म के हैं, दूसरे काफी गंभीर समस्याओं से ग्रस्त हैं।

अत्यधिक खतरनाक छूत की बीमारी भी काफी साधारण-सी लग सकती है।

सिर्फ इन बातों को दिमाग में रखकर हम इस समस्या का हल नहीं निकाल सकते हैं। इसके समाधान के लिए कई प्रकार की जांच भी करवानी पड़ेगी।

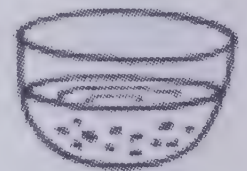


इसलिए सहायता करने के लिए, कि समस्या क्या है, इन बातों का ख्याल करने के बाद, इन्हीं की मदद से समस्या का पता लगाकर अच्छे डॉक्टर के पास तुरंत जाना चाहिए।

### दादी अम्मा का इलाज—

शरीर का तापमान जितना ज्यादा होगा उतनी ही श्वेत प्रदर की तकलीफ ज्यादा होगी।

1. मेथी के दानों को (मुट्ठी भर) लेकर पानी से धोकर, पानी में ही भिगोकर (रातभर) सुबह खाली पेट सेवन करना चाहिए।
2. आंवलों को सुखाकर रखना। रात को दो आंवलों को निकालकर साफ करें, एक प्याला पानी में भिगोकर सुबह-सुबह सेवन कराएं।
3. बादाम का अर्क सुबह थोड़ी चीनी मिलाकर या दूध मिलाकर सेवन कर सकते हैं।
4. श्वेत प्रदर की तकलीफ जिन औरतों को हो उन्हें खूब उबले हुए पानी में नीम के पत्ते मिलाकर, गुनगुनी अवस्था में चौड़े बर्तन या तसले में डालकर उसमें निर्वस्त्र होकर 20 मिनट तक बैठना चाहिए। इस क्रिया को लगातार 15 दिनों तक दोहराना चाहिए।



### सुरक्षित मातृत्व

हमेशा के जैसे 'साप्ताहिक सभा' की शुरुआत हुई। उस सभा में 'राधा' भी शरीक होने आई हुई थी।

क्या बात है नई दुल्हन कैसी हो?

मैं तो ठीक हूं, लेकिन थोड़ी सुस्ती व बेहाशी रहती है।

शादी हुए चार-पांच महीने तो बीत ही चुके हैं, कोई खास बात है क्या?

क्यों बेटी पिछली माहवारी किस तारीख को हुई थी।

तुम्हें उबकी और उल्टी महसूस होती है?

तुम जाकर जांच करवाकर आओ, शायद गर्भ ठहर गया हो?  
इस प्रकार के संकेत हो, तो गर्भ ही होगा।

पेशाब की जांच तुरंत करवानी चाहिए। जब पता चले कि गर्भ ठहर गया है तो गांव की स्वास्थ्य परिचारिका के पास अपना नाम दर्ज करा लेना चाहिए।

### स्वास्थ्य परिचारिका से मुलाकात

अगले दिन राधा ने स्वास्थ्य परिचारिका से मुलाकात की। उनके द्वारा दी गई सलाह—

1. ब्लड प्रेशर व पेशाब की जांच करवाना।
2. गर्भस्थ शिशु की क्रमानुसार बढ़ोतरी की जांच करवाना।
3. पौष्टिक तत्वों से भरपूर संतुलित भोजन लेने संबंधी हिदायत देने के साथ-साथ प्रसव से पहले तथा प्रसव के समय होने वाले परिवर्तनों के बारे में भी विस्तार से समझाना।
4. अगर गर्भिणी स्त्री के शरीर में खून की कमी हो, तो उस कमी की





पूर्ति के लिए 2 बार रोकथाम की सुई लगवाएं। साथ में लौह युक्त गोलियों को भी इस्तेमाल के लिए देना चाहिए

5. गर्भावस्था के दिनों में होने वाली बीमारियों के बारे में पता लगाने के लिए एक और “स्वास्थ्य परिचारिका” से मिलना अत्यधिक आवश्यक है।

### गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

1. चौथे महीने से लेकर पेट के आकार का बढ़ना शुरू हो जाएगा।
2. स्तनों का आकार भी बढ़ता चला जाता है।
3. 16 वें से लेकर 18 वें हफ्ते तक गर्भस्थ शिशु की हरकतों को मां बहुत अच्छी तरह से महसूस कर सकती है।

### गर्भावस्था में सेवन करने वाला भोजन

गर्भावस्था के समय पौष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए।

साग, पालक, अंडे, मछली, दूध आदि ज्यादा मात्रा में अपने भोजन में सम्मिलित कर लेने चाहिए। परहेज के नाम पर किसी भी पौष्टिक पदार्थ का इस्तेमाल न करना गलत है।

जी हां, डॉक्टर ने भी यही कहा था कि मेरे अंदर खून की कमी है। इसलिए डॉक्टर ने मुझसे लौह-तत्वों से भरपूर भोजन लेने के लिए कहा था।

### लौह-तत्व से भरपूर गोलियां

अगर लौह-तत्व की कमी हो तो, तुम्हें लौह-तत्व से भरपूर गोलियों का सेवन



याद से करना चाहिए। अपने गांव की नर्स से गोलियां मुफ्त में मिलेंगी। उनमें से कम से कम 200 गोलियां तो खानी पड़ेंगी।

लौह-तत्व की गोलियों का सेवन करने से “पखाना” काले रंग का निकलता है। इससे पैदा होने वाले बच्चे का रंग भी काला होगा। क्या यह बात सच है?

नहीं, यह बात गलत है। लौह-तत्व से भरपूर गोलियों का सेवन, गर्भिणी, स्त्री को खून की कमी से बचाता है। पखाने के रंग का काला होना भी कुदरती है। लेकिन यह कहना मनगढ़ंत है कि इन गोलियों के सेवन से बच्चे का रंग काला होगा।

### रोकथाम की सुई

गर्भिणी स्त्री का वजन अपने गर्भावस्था के दिनों में 10 से 12 किलो तक बढ़ना बहुत जरूरी है। तब जाकर जन्म लेने वाले शिशु का वजन 2½ किलो से ऊपर का होगा।

इतने वजन का बच्चा ही तंदुरुस्त बच्चा कहलाता है।

गर्भिणी स्त्री को चाहिए कि किसी भी प्रकार की बड़ी बीमारी से बचने के लिए 2 रोकथाम की सुइयां लगवाएं। प्रसव के कम से कम 2 हफ्ते पहले दूसरी सुई लगवाना बहुत जरूरी है।

ये दोनों सुइयां प्रसव के समय होने वाली छूत की बीमारियों से भी बचाव करती हैं।

आप गर्भिणी हैं तो इन बातों का ध्यान रखें-यह काम मत करे-

1. वजनदार सामानों को गर्भिणी स्त्रियां कभी न उठाएं।
2. मुश्किल काम, जो इसके बस में नहीं हो, वह कभी न करें।
3. दवा हो या गोली, बिना चिकित्सक के सलाह के सेवन नहीं करनी चाहिए।
4. प्रथम तीन माह में, किसी भी प्रकार की दवा के सेवन से बचें।
5. गर्भावस्था के प्रथम तीन महीनों में तथा आखिरी



तीन महीनों में लंबी दूरी की यात्रा नहीं करनी चाहिए।

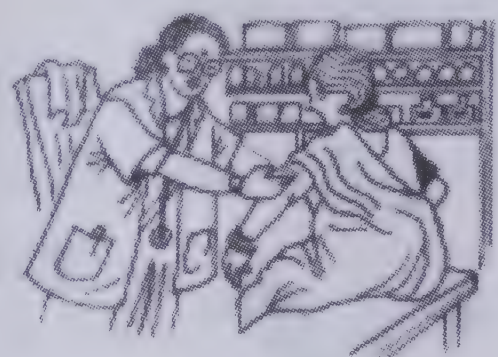
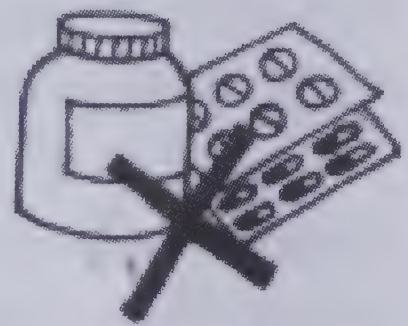
आप गर्भिणी हैं तो निम्नलिखित अवश्य करें

1. हल्के-फुल्के व्यायाम अवश्य करें।
2. आवश्यकतानुसार भोजन करें।
3. यथा संभव आराम।
4. महीने में एक बार चिकित्सक से जांच व राय प्राप्त करना।



गर्भाधारण से पहले... कुछ आवश्यकतानुसार दिशा निर्देश व सावधानियां

1. मां की उम्र 18 साल से कम तथा 35 से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।
2. प्रथम बच्चा व दूसरा बच्चा दोनों के जन्म के बीच का फासला 2 साल से कम नहीं होना चाहिए।
3. चार बच्चों से ज्यादा बच्चे पैदा न हों।
4. गर्भधारण से पहले स्त्री का वजन 38 किलोग्राम से कम नहीं होना चाहिए।
5. पहले ही 'अधूरा प्रसव' हो तो या 2 किलोग्राम से कम का बच्चा पैदा हो तो भी गलत है।
6. पिछला बच्चा बड़ी दिक्कतों के साथ हो या शल्य-चिकित्सा से बच्चे का जन्म हुआ हो तो भी गलत है।



गर्भावस्था में दिखने वाले खतरे के संकेत (सावधानियां)

1. वजन का न बढ़ना (6 किलोग्राम से कम)।
2. खून की कमी (आंखों के चारों ओर रंग का फीका पड़ना)। कुदरती तौर पर उस जगह का रंग लाल या हल्का लाल रंग का होता है।

3. बिना किसी कारण हाथ, पैर व चेहरे का सूजना।

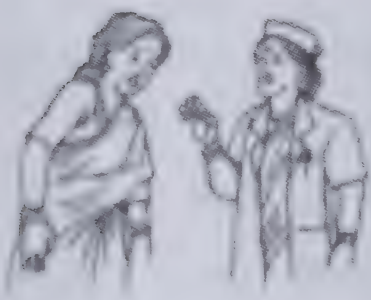
### अप्रत्याशित खतरे के संकेत

1. स्त्री के योनिमार्ग से अचानक खून का बहाव।
2. अत्यधिक सिरदर्द (यह सिरदर्द उच्च रक्तचाप के कारण होता है)।
3. कई बार उल्टी      4. बहुत तेज बुखार

### प्रसव के समय

अगर घर में प्रसव हो रहा हो तो एक प्रशिक्षित दाई या नर्स की आवश्यकता होगी क्योंकि—

1. प्रसव को स्वच्छ व सफाई से भरपूर तरीके से संपन्न कराने के लिए तथा तरह-तरह की बीमारियों से बचाव के लिए।
2. सफाई और सुरक्षा से बच्चे के नाभि नाल को काटकर अलग करने के लिए।
3. शुरुआत में बच्चे को दूध पिलाने में मां की मदद के लिए, बच्चों की पूरी तरह सफाई करके उचित तापमान में रखने के लिए।
4. प्रसव की जटिल समस्याओं के समाधान हेतु सलाह लेने के लिए उचित समय पर सही चिकित्सक की मदद लेने के लिए।



5. यह पता करके बताने के लिए कि बच्चे की ऐसी कोई समस्या तो नहीं जिसके निदान के लिए चिकित्सक के पास जाना पड़े।

### घर में प्रसव कराने को टाल दें

#### प्रसव के समय सफाई से संबंधित 5 बातें—

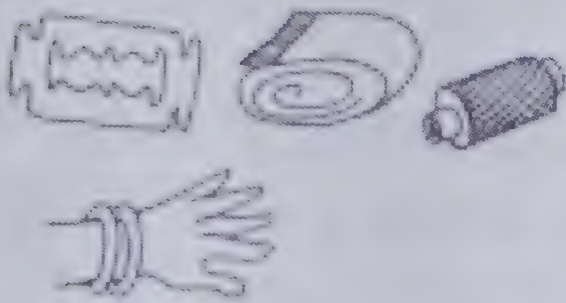
1. साफ-सुथरा स्थान      2. हाथों व नाखूनों की सफाई रखना
3. साफ-सुथरा कपड़ा      4. साफ-सुथरा धागा
5. साफ सुथरा ब्लैड

ऊपरलिखित राय-मशवरा का सख्ती से पालन करें एवं औरतों की भलाई की हमेशा योजना बनाएं

### प्रसव के समय बरती जाने वाली सावधानियां-

घर में आकर प्रसव कराने के लिए प्रशिक्षित दाई का प्रबंध आपके गांव में है? अगर नहीं है तो आप अपने आप से प्राथमिक चिकित्सा केंद्र जाकर वहां के चिकित्सक से मिलकर इस सिलसिले

में सलाह लें। जितने भी प्रसव हो, अस्पताल में ही होने चाहिए।



अगर इस बात का प्रबंध आपके पास नहीं है तो कम से कम प्रथम प्रसव तो अस्पताल में होना ही चाहिए।

### गर्भिणी स्त्रियों से संबंधित यथोचित सूचनाएं

#### 1. पपीता

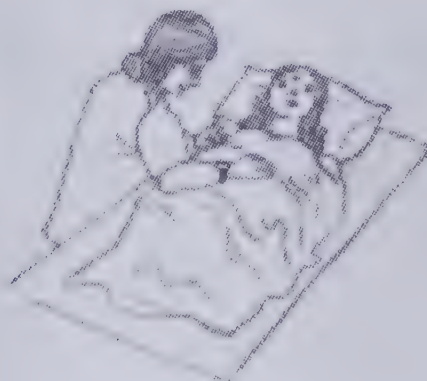
इस फल का सेवन गर्भिणी स्त्रियों को हर हाल में करना चाहिए। यह फल विटामिन 'ए' से भरपूर है। इसके सेवन से कोई हानि नहीं होगी। विश्वास के साथ खाइए।

#### 2. खजूर व अन्नानास

इन दोनों फलों का सेवन भी गर्भिणी स्त्रियों को हर हाल में करना चाहिए। किसी भी प्रकार के अंधविश्वास की जरूरत नहीं है।

3. गर्भिणी स्त्रियों को आसानी से पेशाब निकलने के लिए 'सहजन' के पेड़ के पत्तों और डंठल को उबालकर पीने से भी आराम मिलेगा।

4. घीया का रायता बनाकर सेवन करने से भी पेशाब के निकलने में आराम मिलेगा।



## गर्भाशय द्वार, गर्भाशय एवं स्तन कैंसर

### कैंसर—

सभी जीव-जंतु बारीक से बारीक कोशिकाओं की सहायता से बनाए गए हैं। इन्हीं कोशिकाओं को हम 'सेल' कहते हैं। इन कोशिकाओं को हम माइक्रोस्कोप से ही देख सकते हैं, अपनी नंगी आंखों से नहीं देख सकते हैं। माइक्रोस्कोप वह चीज है जो बारीक से बारीक चीज को भी बड़ी करके दिखाता है। सेलों की सही परवरिश होकर सही बनावट में परिवर्तित होते हैं। ये ही सेल आगे चलकर जीव-जंतुओं की बढ़ोतरी से बढ़कर गांठों का रूप धारण कर लेते हैं। कुछ गांठें बिना किसी इलाज के, किसी डॉक्टरी सहायता के बिना अपने आप गायब हो जाती हैं। शरीर में निकलने वाली ज्यादातर गांठें कैंसर की गांठों के रूप में परिवर्तित होते हैं। इस कैंसर की बीमारी का हम शुरुआती हालात में ही पता लगा लेती हैं तो इस पर काबू करके इलाज ढूंढ सकते हैं। अगर कैंसर आवश्यकता से अधिक खराब स्थिति में पहुंच जाए तो इसका सही इलाज ढूंढना मुश्किल ही नहीं नामुमकिन भी है। आज भी इस रोग का निदान व उचित इलाज का कोई प्रबंध नहीं है।

### कैंसर के होने के कारण

1. सिगरेट पीना
2. छूत की बीमारियां, पीलिया  
(हैपेटाइटिस)

### वायरस

3. हानिकारक रसायन पदार्थों का भोजन में सम्मिश्रण। साथ-साथ ज्यादा मात्रा में 'वसा' का भोजन में सम्मिलित होना।



4. 'हार्मोस' की दवाइयों का अनुचित ढंग से प्रयोग।
5. रासायनिक पदार्थों का इस्तेमाल करने वाली प्रयोगशालाओं, कार्यशालाओं या छोटे-मोटे उद्योग-धंधों में लंबे समय से कार्य करना (कीटनाशक, रंगाई के काम, रंग-रोगन का काम)।
6. अणुशक्ति से संबंधित भट्टियों में काम करने वाले या उसके निकट रहने वाले दोनों ही कैंसर के संपर्क में आ जाते हैं।
7. अति निकट रिश्तों के कारण भी, पीढ़ी-दर-पीढ़ी इस बीमारी के होने की संभावना अधिक है।

### आमतौर पर स्त्रियों को होने वाले कैंसर

1. गर्भाशय, गर्भद्वार एवं स्तन कैंसर
2. मर्द और औरत दोनों को कैंसर बाधित होने वाले समान अंग-फेफड़े, आंत, आमाशय, मुंह, त्वचा

### गर्भाशय गर्भद्वार का कैंसर

#### गर्भाशय द्वार के कैंसर के कई कारण—

निम्नलिखित कारणों से औरतों के गर्भाशय द्वार के कैंसर होने के अत्यधिक मौके पाए जाते हैं—

1. 35 साल से ऊपर की महिलाएं।
2. छोटी उम्र में शारीरिक संबंध स्थापित करना (मासिक धर्म के शुरू होने के कुछ ही समय के भीतर)
3. बार-बार होने वाले गलत शारीरिक संबंधों के कारण यौन रोगों का उत्पन्न होना। जननांगों में होने वाले 'मस्से' (ये मस्से जननांगों के भीतर या बाहर दिखाई पड़ते हैं)। ये मस्से HIV नाम कृमियों को जन्म देते हैं। ये वायरस यौन-संबंध के कारण योनि द्वार के रास्ते से गर्भाशय के द्वार तक पहुंचते हैं।
4. एक औरत का कई मर्दों से शारीरिक संबंध बनाना, एक मर्द का कई औरतों से शारीरिक संबंध स्थापित करना।
5. अगर HIV यौन-रोग औरतों को हो जाए तो।
6. बीड़ी या सिगरेट पीने वाली महिलाओं को।

## गर्भाशय द्वार 'कैंसर' के लक्षण

1. आमतौर पर गर्भाशय कैंसर की शुरुआत में बाहरी तौर पर कोई भी लक्षण नहीं दिखता। पेट के निचले भाग के परीक्षण से भी पता लगा सकते हैं जैसे भी हो लगातार परीक्षण की सख्त जरूरत है।
2. मासिक धर्म के दौरान बीच-बीच में रक्तस्राव।
3. शारीरिक संबंध स्थापित करने के बाद बिना दर्द का हल्का रक्तस्राव।

## परीक्षण

### 'पॉप परीक्षण' (Pop Test)

गर्भाशय के द्वार से परीक्षण के लिए सैल निकालना। नमूने के तौर पर ब्याॉप्सी (Biopsy) गर्भाशय द्वार के भीतरी भाग से छोटा-सा टुकड़ा नमूने के तौर पर काटकर परीक्षण करना।

## निदान

बीमारी की आरंभिक अवस्था में गर्भाशय द्वार के बीमारी से ग्रस्त भाग का पूरी तरह से सफाया कर देना। बीमारी की अंतिम अवस्था में गर्भाशय को पूरी तरह से निकाल देना।

## पूर्व चेतावनी—

1. आमतौर से 35 साल से ऊपर की सभी औरतें अपने-अपने चिकित्सक के पास जाकर पेट के निचले हिस्से का परीक्षण करवाएं। उक्त परीक्षण हर 3 साल से लेकर 5 साल के बीच में हो जाना चाहिए।
2. यौन संबंध बार-बार रखने वाली महिलाओं को लगातार 1 साल से लेकर 3 साल के बीच में पॉप परीक्षण करा लेना चाहिए।
3. सुरक्षा की दृष्टि से यही ठीक रहेगा कि मर्द यौन संबंध स्थापित करते समय कंडोम का इस्तेमाल करें।

## गर्भाशय का कैंसर

यह बीमारी अमूमन गर्भाशय की दीवारों से शुरू होती है। बीमारी

की प्रारंभिक अवस्था में अगर हम इसका इलाज नहीं कराएंगे तो यह बीमारी पूरे गर्भाशय में फैलने के बाद पूरे शरीर में भी फैल जाएगी। इस बीमारी के फैलने के मौके किनमें ज्यादा हैं?

1. 40 साल से ऊपर की औरतें जिनका मासिक धर्म बंद हो चुका हो (मैनोपास)।
2. आवश्यकता से अधिक वजन का होना।
3. जो औरतें मधुमेह से पीड़ित हों।

**इस बीमारी की निशानियां (लक्षण)**

1. गर्भाशय द्वार के कैंसर जैसे ही लक्षण इसमें भी दिखाई पड़ेंगे।
2. निश्चित अवधि में माहवारी का क्रमानुसार आना।
3. माहवारी के रुकने के बाद भी रक्त प्रवाह (मैनोपास)।
4. माहवारी के दिनों में भी अत्यधिक रक्त प्रवाह।

**स्तन कैंसर**

अकसर औरतों को स्तनों में छोटी-छोटी फुंसियों के जैसे फोड़े दिखाई पड़ते हैं। उनमें से कुछ नरम व पानी भरी गांठों के रूप में दिखाई पड़ते हैं। मासिक धर्म के पहले दिखने वाली, हल्के दर्द के साथ रहने वाली गांठे खतरे वाली नहीं हैं। बाकी गांठों के 'कैंसर' के रूप में विकसित होने की संभावना ज्यादा रहती है।

**स्तन कैंसर होने के ज्यादा से ज्यादा कारण—**

किसी को भी यह बीमारी लग सकती है लेकिन कुछेक के साथ इसकी संभावना ज्यादा रहती है—

1. परिवार में किसी को भी कैंसर हो। दूसरों को भी इस बीमारी के होने की सबसे अधिक संभावना रहती है। (बाहरी लोगों से ज्यादा)
2. पहले ही एक स्तन में अगर कैंसर हो, तो दूसरे में भी इस बीमारी के फैलने की अधिक संभावना रहती है।
3. बेऔलाद यानि कि निसंतान औरतों को या 30 साल से ऊपर बच्चों को जन्म देने वाली औरतों को कैंसर होने की ज्यादा से ज्यादा संभावना है।

4. 12 साल के अंदर जिन लड़कियों का मासिक चक्र शुरू हो चुका हो या 55 साल के बाद 'मैनापास' तक पहुंची औरतें आदि।
5. वसा युक्त पदार्थों का अधिक से अधिक सेवन करने वाली औरतें, जिनका वजन बहुत ज्यादा हो।
6. 8 साल से भी ऊपर 'गर्भ निरोध' की गोलियों का सेवन जिन औरतों ने किया हो।
7. सिगरेट पीने वाली व शराब पीने वाली औरतें आदि।

### स्तन कैंसर के लक्षण—

1. बगलें एवं सीना और गर्दन आदि भागों में गांठों का होना। ये गांठें मटर के आकार की भी हो सकती हैं। आकार में बड़ी गांठें भी हो सकती हैं, नहीं भी हो सकती हैं।
2. स्तनों के निपल में से मवाद, खून आदि निकल सकता है। निपल के ऊपर ऐसे जख्म का होना, जो कभी ठीक न हो। ऐसा दिखाई पड़ता है कि निपल का अग्र भाग अंदर की तरफ धंस गया हो।
3. स्तनों की त्वचा का मोटा व कड़ा हो जाना।
4. एक स्तन से दूसरे स्तन का आकार बड़ा लगे।

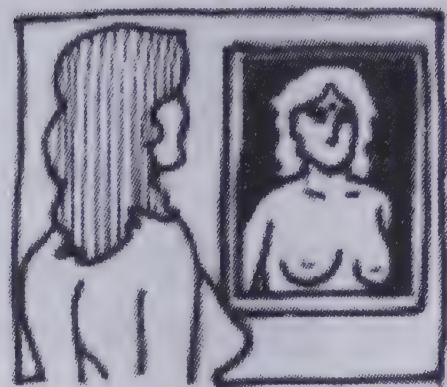
### खतरे के संकेत

1. लघुशंका व पखाना जाने की क्रियाओं में अचानक होने वाले परिवर्तन।
2. जल्दी ठीक न होने वाले जख्म।
3. आदत के विरुद्ध हल्का रक्तस्राव तथा अधिक निकासी।
4. शरीर के किसी भी भाग में होने वाले फोड़े या मोटे निशान।
5. अपच यानि कि अजीर्ण व निगलने में कठिनाई।
6. मौके या तिल जैसे निशानों में परिवर्तन।
7. बिना रुके खांसी का दौर या आवाज में परिवर्तन।

### ये कैसे पता लगाएं कि कैंसर हो गया है?

1. 'स्वयं परीक्षण' (मास में एक बार) इस स्वयं परीक्षण को हम बिना अस्पताल गए, बिना चिकित्सक से मिले अपने आप कर सकते हैं।

मासिक धर्म के आने के पहले स्तनों का भारी लगना। उस समय 'स्वयं परीक्षण' करने की जरूरत नहीं है। मासिक धर्म के शुरू के दूसरे यानि तीसरे दिन में स्वयं परीक्षण की आदत डाल लेनी चाहिए।



2. दाहिने हाथ को सिर के पिछले तरफ लगाए। बाएं हाथ की बीच वाली तीनों अंगुलियों के 'सूप' जैसे आकार बनाकर बगल के ऊपर से शुरू होकर, स्तन के निचले भाग तक अंगुलियों से दबा-दबाकर धीरे से नीचे उतरें।
2. एक 'आदमकद' शीशे के सामने खड़े होकर यह पता करने की कोशिश कीजिए कि स्तनों के आकार या माप में कोई परिवर्तन तो नहीं हो रहा?
3. हाथों को स्वयं उठाइए। स्तनों में कहीं भी गड्ढा पड़ रहा है कि नहीं?



स्तनों के ऊपर तेल या पाउडर लगाएं। एक इंच स्थान छोड़कर उसी क्रिया को बार-बार दोहराएं। दोबारा से एक इंच स्थान छोड़कर नीचे की तरफ ले जाकर दोहराएं। इस तरह पूरे स्तन का परीक्षण कीजिए। बगल से लेकर स्तन के इर्द-गिर्द अंगुलियों से गोले का



आकार बनाइए। एक इंच स्थान छोड़कर गोले का एक और आकार बनाइए। एक और 2 इंच के स्थान पर एक और गोले का स्थान बनाइए।

4. ऐसा भी सोच लीजिए कि स्तन के इर्द-गिर्द आप एक गोलाकार बना रहे हैं।

किसी एक स्थान से शुरू करके अंगुलियों पर दबाव दे देकर 'निपल' से शुरू होकर गोले के बीच में आइए। एक इंच छोड़कर इसी प्रयोग को या परीक्षण को दोहराते रहें।

5. दोनों स्तनों, बगलों से शुरू होकर गोले के बीच में आइए। एक इंच छोड़कर इसी प्रयोग को या परीक्षण को दोहराते रहें।

6. बगलों से शुरू करके कॉलर हड्डियों तक के सीने के ऊपरी भाग तक परीक्षण करना चाहिए।

7. इसी प्रयोग को अब लेटे-लेटे करें। इससे पहले ऐसा करें कि जिस स्तन का आप परीक्षण कर रही हैं, उसी कंधे के नीचे एक हलके तकिए को रखें। आपको अगर इस परीक्षण से ऐसा लगे कि कोई गांठ जैसा आकार स्तन में महसूस हो रहा है तो जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी चिकित्सक से सलाह लें।

### मेमोग्राम ( साल में एक बार )

मेमोग्राम का मतलब है स्तनों से संबंधित एक एक्सरे। जितनी भी बार हम 'स्वयं परीक्षण' कर लें तब भी ऐसी कई गांठें रह जाती हैं, जो हमें आसानी से नहीं दिखाई पड़ती हैं। ये सिर्फ 'एक्सरे' के द्वारा ही पता लग सकती हैं। 35 साल से ऊपर या तो 40 साल के ऊपर की औरतों को चाहिए कि साल में एक बार अवश्य 'मेमोग्राम परीक्षण' करा लें।

**स्तनों के कैंसर से क्या हम छुटकारा पा सकते हैं?**

हां... हम स्तनों के कैंसर से छुटकारा पा सकते हैं।

1. चर्बी युक्त भोजन का सेवन पूरी तरह से बंद कर दें।
2. लगातार कसरत पर ध्यान दें।

3. सिगरेट पीना, शराब पीना, तंबाकू का किसी भी रूप में सेवन पूरी तरह से बंद होना चाहिए।
4. प्रदूषित स्थानों पर रहने से परहेज रखें।
5. गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन बंद कर दें। साथ में हार्मोन की गोलियों का सेवन भी बंद कर दें।
6. रेशेदार भोजन का सदा सेवन करें।
7. उन चीजों के सेवन से बचें जिनमें नकली रंगों का इस्तेमाल हुआ हो।
8. जितना हो सके मांस का सेवन भोजन में बंद कर दें।
9. सफेद चीनी का सेवन तुरंत बंद कर दें।

वसा युक्त पदार्थों में भी अच्छे स्तर के वसा का भोजन भी लें। ओमेगा 31 वसा युक्त मछलियों के सेवन से कैंसर होने का खतरा कभी नहीं होता।

### मैनोपास की गड़बड़ियां

मैनोपास की परिभाषा क्या है?

औरतों की उम्र में जब बढ़ोतरी होनी शुरू हो जाती है तब मासिक-धर्म की अवधि में होने वाला रक्तस्राव कम हो जाता है या तो वो अचानक बंद हो जाता है या वह धीरे-धीरे घटकर एक या दो साल के भीतर पूरी तरह से बंद हो जाता है। आमतौर पर 45 या 55 साल के भीतर मासिक-चक्र की अवधि समाप्त हो सकती है।

### मासिक चक्र के बंद होने वाले समय पर परिवर्तन

1. सीना और सीने के आस-पास जलन-सी महसूस होगा। यह एक मामूली लक्षण है।
2. बहुत ज्यादा पसीना आता है। ऐसा महसूस होगा कि पूरा शरीर भीग गया है।
3. 'ईस्ट्रोजन' के उत्पन्न होने की मात्रा कम होगी।
4. मासिक चक्र के बंद होकर 'मैनोपास' की अवधि जब शुरू होगी, शरीर का वजन बढ़ने की पूरी संभावना है।

## मैनोपास के लक्षण

1. आमतौर पर हर मास जितना रक्तस्राव होता है, उससे दस दिन ज्यादा रक्तस्राव के होते रहने की पूरी संभावना है।
2. हर मास होने वाले रक्तस्राव में हर हाल में परिवर्तन होगा। हो सकता है, ऐसे ही रक्तस्राव रुक जाए या बार-बार खून का बहाव शुरू हो सकता है। या तो कुछ महीने के विराम के बाद दोबारा से रक्तस्राव शुरू हो सकता है।
3. अचानक से शरीर का गरम होना व अधिक पसीना आना।
4. रात में गहरी नींद का न आना, बार-बार उचट जाना।
5. औरतों के जननांग का आकार सूखकर छोटा दिखाई पड़ेगा।
6. औरतों की मनोभावनाएं बार-बार बदलती रहेंगी। गुस्सा, चिड़चिड़ापन जल्दी आना और उद्वेग में आना आदि।
7. मैनोपास के शुरू होने के एक साल बाद भी अगर खून का हल्का दाग-दब्बा भी पड़े तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

## ऊपरलिखित लक्षणों के दिखाई पड़ने के कारण

1. मैनोपास के शुरू होते ही औरत के गर्भाशय में, अंडों का बनना रुक जाएगा। सिर्फ यह बात ही नहीं बल्कि औरतों के शरीर में ईस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्ट्रोन नामक हार्मोनों के बनने की मात्रा भी काफी कम हो जाएगी।
2. ईस्ट्रोजन नामक हार्मोन के कम मात्रा में बनने की क्रिया को जब शरीर स्वीकार कर लेता है, ऊपर लिखित लक्षणों का होना भी अनिवार्य हो जाता है।

## मैनोपास के समय पालन करने वाली 'कार्य सारिणी'

1. बिल्कुल समय पर भोजन करना, अपने करने वाले सभी कार्यों के लिए यथोचित समय सारिणी का पालन करना भी आवश्यक है।
2. सूती (कॉटन) कपड़ों को इस ढंग से पहने जो कसे हुए न लगे बल्कि ढीले-ढीले लगे। इससे अधिक पसीने से होने वाली परेशानियों से बच सकते हैं।

3. अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों को एवं उससे होने वाली समस्याओं को पूरी तरह से खोलकर खासतौर पर अपने पति को बता देना चाहिए। हमें किन-किन परेशानियों से बचा सकते हैं इसकी जानकारी का होना पति के लिए बहुत ही आवश्यक है। क्योंकि आवश्यकतानुसार अपनी पत्नी को आराम देना एवं औरतों के कामों में हाथ बंटाकर उनकी मदद करना भी पति का कर्तव्य है। इसी में औरतों को तसल्ली मिलती है।
7. दो साल की अवधि तक ऐसा चलेगा। मनोचिकित्सक के द्वारा सलाह देने पर भी अच्छी हालत व अच्छे परिणाम की हम उम्मीद कर सकते हैं।

### मैनोपास के कारण होने वाले नतीजे

1. दिल की बीमारी के होने की सबसे ज्यादा संभावना है।
2. कैल्शियम की कमी के कारण हड्डियां पिसनी शुरू हो जाती हैं। हड्डियों की मजबूती खत्म हो जाती है।
3. त्वचा का सिकुड़ना शुरू हो जाता है।
4. स्तनों के आकार में नीचे की तरफ झुकाव।

### मैनोपास अवधि में लिए जाने वाले खाद्य पदार्थ

1. ज्यों-ज्यों इंसान की उम्र बढ़ती है, उसके भोजन की मात्रा में कमी होती जाती है। इसलिए भोजन में लौह-तत्व से भरपूर पालक आदि, साग, खजूर तथा बहुत सारी हरी सब्जियों का इस्तेमाल करना चाहिए।
2. भुने हुए चने के साथ गुड़ मिलाकर खाने से भी लौह-तत्व में वृद्धि होगी। केले का फूल बहुत ही श्रेष्ठ है। इसे बार-बार अपने भोजन में सम्मिलित करना चाहिए। दूध, बंद गोभी, कड़ीपत्ता, छाछ आदि चीजों को सम्मिश्रण भोजन में होना बहुत ही आवश्यक है। अंडों का सेवन जब औरतें शुरू कर देती है, तब शरीर का वजन बढ़ने का, मोटे होने का खतरा बहुत बढ़ जाता है, इसलिए सावधानी बरतें।

## कुछ प्रश्न—

मैनोपास की अवधि में किन-किन बातों का परहेज रखना चाहिए?



1. भुने चने 2. गुड़ 3. केले का फूल
4. छाछ 5. बंदगोभी 6. कड़ी पत्ता

1. मिर्च-मसाले वाले भोजन से परहेज रखना चाहिए।
2. कॉफी, चाय ज्यादा नहीं पीनी चाहिए। इसको पीने से नसों में उसका गलत असर होगा और नींद में भी रुकावट आएगी।
3. जिन औरतों को तबाकू के सेवन की आदत है वे हर हाल में इस आदत से दूर रहें।

## क्या मैनोपास की कोई दवाई है?

1. मैनोपास की तकलीफ के कारण, कुछ औरतों की हालत ऐसी हो जाती है कि तुरंत डॉक्टरी चिकित्सा की उन्हें आवश्यक होती है। सभी को दवाई खाने की कोई जरूरत नहीं पड़ती।
2. इस दौरान औरतों को जो दवा दी जाती है उसे (Hormone Replacement Therapy) कम हुए हार्मोन की बढ़ोतरी का इलाज मानते हैं। आमतौर पर 10 ईस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्ट्रान नामक गोलियों का सेवन करना चाहिए। गर्भाशय में इसके कारण कैंसर होने की संभावना अधिक होती है। इसलिए कहा जाता है कि डॉक्टरी सलाह के बिना किसी भी प्रकार की गोलियां या दवाइयों का सेवन नहीं करना चाहिए।

## हार्मोन थैरेपी से कैंसर होने की संभावना रहती है क्या?

केवल हार्मोन थैरेपी के लेने से कैंसर होने की संभावना नहीं होती। लेकिन डॉक्टर लोगों की यही राय है कि पहले ही जिनको स्तन कैंसर की शिकायत रहती हो, अगर वह इस इलाज से गुजरे तो हालात बिगड़ने की संभावना बनी रहती है।

मैनोपास के शुरू होने के बाद रक्तस्राव के अधिक होने की संभावना रहती है क्या?

यह बात सही हो सकती है। गर्भाशय में गांठों के बढ़ने के कारण या कैंसर की शिकायत हो तो रक्तस्राव जो है, मैनोपास के शुरू होने के बारह महीने के बाद भी जारी रह सकता है।

मैनोपास के शुरू होने के बाद भी आपस में यौन संबंध रख सकते हैं?

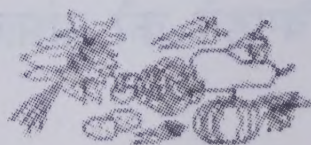
मैनोपास के शुरू होने के बाद औरत का जर्नेद्रिय गीला न होकर, सूखा व आकार में छोटा हो जाता है। डॉक्टरों के कहे अनुसार सोचा जाए तो यही लगता है कि यौन-संबंध औरतों के लिए सुख व आनंद देने वाला न होकर खीझ पैदा करने वाला ही होता है। लेकिन कुछ औरतें यह भी सोचती हैं कि मैनोपास अवधि के शुरू होने के बाद भी शारीरिक संबंध रखना चाहिए। इसका कारण यही कहा जाता है कि ऐसी अवधि में शारीरिक संबंध रखने से गर्भधारण का डर बिल्कुल नहीं रहता।

किसी न किसी समय पर 'योनि द्वार' के सूखे होने से शारीरिक संबंध स्थापित करते समय, पेशाब के रास्तों व जर्नेद्रियों से संबंधित कुछ समस्याओं के पैदा होने की संभावना रहती है। (यानि कि संक्रामक रोग) शारीरिक संबंध स्थापित करते समय (xyeocaine fel) क्रीम, तेल आदि का इस्तेमाल करें तो दर्द या तकलीफ नहीं होगी।

**मैनोपास से संबंधित एक खोज**

मैनोपास के ऊपर बाहरी देशों में ढेर सारे खोज हो रहे हैं-

1. 95% औरतों का मानना है कि मैनोपास की अवधि के दौरान गुस्सा बहुत ज्यादा आता है। उन लोगों ने यह भी मान लिया है कि उस दौरान औरतें चिड़चिड़ी हो जाती हैं तथा कठोर शब्दों का इस्तेमाल करती हैं।
2. 35% औरतों का मानना है कि शरीर में कमजोरी आ जाने के कारण आराम करना चाहिए।
3. 78% औरतों का कहना है कि वे अनिद्रा की शिकायत से पीड़ित हैं। यानि की (इंसोमनिया) से)







## नव जनवाचन आंदोलन

उम्र के साथ-साथ औरत के शरीर में तरह-तरह के परिवर्तन आते हैं। और इनके साथ-साथ औरत की खुराक भी बदलनी चाहिए। मां बनने पर शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई उपाय करने चाहिए। इन सब विषयों पर पढ़िए यह किताब।